03

蛋的料理

任芸丽 主编 | 54道蛋香料理 玩转烹蛋厨技

＊好好对待一枚好蛋 ＊认真吃蛋 ＊趣蛋派对

蛋的料理全书

从厨房小白到厨神都钟爱的神级食材



食盐 Salt

中信出版集团

版权信息

书名:食盐03：蛋的料理

作者:任芸丽

ISBN:9787508689005

中信出版集团制作发行



EDITOR’S NOTE
编者按

文｜任芸丽

蛋的领悟

蛋类是一个庞大的家族，自然界中奇异美丽的蛋多种多样，但是不会（也千万不要）都到我们的餐桌上来。卵生的世界虽然丰富多彩，但是我们觉得鸡蛋已经能满足大部分需求了，加上常见的鸭蛋、鹅蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋等，都为我们的肠胃做足了贡献。

有一个鸡蛋和石头的故事是这样说的：鸡蛋爱上了石头，可是就算小心翼翼，和石头在一起的生活还是免不了磕磕碰碰。石头虽然靠谱，可棱角实在太分明了，鸡蛋终于有一天受不了了，带着一身伤痕和石头分手。后来，鸡蛋遇到了棉花，棉花对鸡蛋的每一个拥抱都是那么温暖、贴心，鸡蛋第一次感受到被呵护的幸福。故事还有后续，后来那块爱过鸡蛋的石头，听说娶了仙人球，他们终于可以放心大胆地拥抱，仙人球找到不怕扎的伴侣，石头也找到不那么玻璃体质的爱人了。大家各取所需，幸福地生活在一起。

像一句歌词唱的那样：“石头虽然坚硬，蛋才是生命。”这是批评了石头，升华了蛋。但是，“鸡蛋碰石头”这句俗语不应该过度解读。我们尊重蛋，也要尊重石头；理解柔软，也要理解坚硬。鸡蛋作为生命的雏形，本身完整而自洽，它的构成同时包含了柔软和坚硬：蛋黄的孕育，蛋白的营养，蛋壳的呵护，都是一枚蛋的组成部分。不管世界上是先有蛋还是先有鸡，在生命演化过程中，造物主对一枚蛋的苦心营造已经足够让我们惊叹。不论我们把它当作生命看待，还是当作美味看待，蛋没有意见，我们却应该有态度。

还有个流传很广的故事，讲一位聪明的大厨怎样用两枚鸡蛋做一桌宴席：蛋黄剥出来摆在绿盘子上，吟诗一句：“两个黄鹂鸣翠柳”；一个熟蛋白切成小片，码成整齐的两行，吟道：“一行白鹭上青天”；而“窗含西岭千秋雪”用的是另一个生蛋白打泡；“门泊东吴万里船”是直接用鸡蛋壳煮汤。在这个故事里，厨师被迫接受苛刻的难题，只能动用两枚鸡蛋作为食材，不得已拉上唐诗凑趣，勉强过关了。说它勉强，实在因为鸡蛋壳煮汤喝不

得，就算能喝，三菜一汤也难以撑起一桌席面。但无论如何，这不是厨师的错，巧妇难为无米之炊是硬道理。

这个故事还揭示了两个“软”道理，可能比“硬”道理更有道理。其一，当意境提升了食物的质以后，对量的要求可以退居其次。我们对食物的需求很大一部分是精神的需求，看在眼里的和吃到嘴里的同样重要。我们很愿意看到一盘菜中有微缩的诗意，如同盆景中有迷你的山水，花朵中有三千大千世界。其二呢，揭示了鸡蛋（以及各种可供烹饪的禽蛋）确实是很经济的食材，一枚蛋就是一种可以方便操作的最小单位。厨师做一条鱼、做一只鸡，都有很多方法，做一枚蛋同样也是花样繁多。作为主菜时鸡蛋能够独当一面，作为配菜的用途更为广泛。世界上几乎任何地方、任何文化、任何烹饪方法中都能见到蛋的身影，估计没有哪种食材像鸡蛋君这样普适了。

在《蛋的料理》这本书中，我们精心挑选了八九十道中西餐里关于蛋的做法。诚然料理鸡蛋这一小小食材的方法有千千万万种，一本小书自然不能涵盖所有，能够做到用心，我们就可以安心了。许多人的“人生第一次料理”经验，就是从煎一个荷包蛋、蒸一碗蛋羹、炒一盘蛋炒饭开始。许多人的人生感动，也是源自一枚鸡蛋：生病时汤面里卧的一枚白煮蛋，看望亲朋时热腾腾地端上来的糖水蛋，想你的人亲手煮的茶叶蛋……如同蛋是生命初始的象征，蛋的烹饪也是我们从一个只关注自我的个体走向关注他人的开始。我曾想过把这本《蛋的料理》作为“食盐”料理系列书的第一本，不过很快释然了：饮食与生命的关系何等微妙，你又能说出哪个是开始，哪个是结束吗？



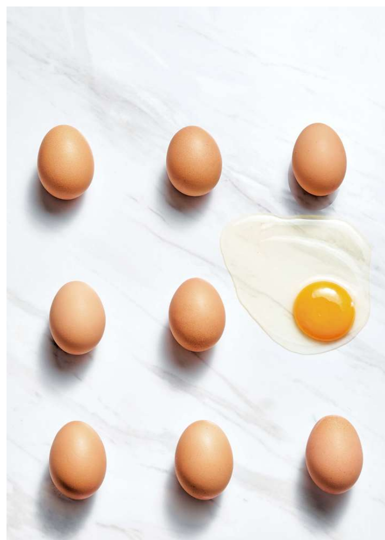
“先有蛋，还是先有鸡？”用是因，谁又是果？我们在默默流淌的人生长河里，被他人照看、抚育、关怀与眷恋，又渐渐学会照看他人，学会授人以爱，用自己的人生所得抚养和教育更小的人儿，并在其中继续学习和成长。人格的养成无始无终，不论从哪里开始，也不论到哪里结束，都不由我们决定，我们更应当在意当下的所作所为，是否以“怀爱”之心面对每个人生时刻。蛋的坚硬与柔软，保护与被保护的双层命题，对应着我们渴望爱与被爱的两面性。

在拍摄以蛋为主题的美味料理时，我总是念念不忘新西兰的几维鸟（Kiwi）。当然我不是惦记吃它的蛋，而是感慨几维鸟蛋的体积和几维鸟妈妈完全不成比例。成年几维鸟和母鸡差不多大小，却能生出如此巨大的蛋——只比鸵鸟蛋小一点点，与鸸鹋的蛋大小相当，蛋的重量差不多是雌性几维鸟的三分之一。人们在很长时间里不理解这个现象，从进化角度做了很多猜测。但是我想到了巨大的蛋对几维鸟宝宝的好处：足够坚实的保护、足够丰富的营养。作为妈妈，义无反顾地选择了这条艰难孕育与生产的道路，我想我是可以理解的，并且震撼。

爱是双面的，蛋和石头，并非势不两立。我感恩拍摄和写作这本书时，小小的蛋给予平凡的我以种种启示。关于文化，关于生命，关于爱情，都存在于蛋壳包裹的内涵中。我们轻轻叩开坚硬，释放出柔软，也是我们自身情感的绽放。蛋的料理，其实是对自身爱的能力的验证与塑造。我们一点一点去做，直到成就了自己和他人，一蛋一生命，一食一世界。

PART1 | 识蛋

COLOR OF THE EGGS
且说“蛋事”



蛋，最普通、最简单的食物之一；蛋，也是最经典、最全面的食物之一。营养学家认为鸡蛋是地球上最完整的食材，它含有除了维生素C以外的所有必需维生素和氨基酸。

文 | 杨慧

在世界各国的创世神话中，生命大多是从白色的蛋壳中孕育出来的，比如埃及的《死亡之书》、印度的《梨俱吠陀》、希腊的奥菲神秘仪式……从中都可见卵生宇宙的学说。

中文有很多关于鸡蛋的俗语，英文中也一样。蛋是太常见的食材了，很多的俗语、俚语都愿意拿蛋来说事，像as sure as eggs is eggs(千真万确)、have eggs on the spit（很忙）、walk on eggs（小心翼翼）。

蛋，你知道它有多么科学和巧妙吗？

我们每天都有机会搅拌一到两个蛋，如果是烘焙则很可能需要使用更多的鸡蛋。由于对鸡蛋太过熟悉，以至于我们很少去仔细观察一枚完整的鸡

蛋，甚至只知道它是由“蛋清”和“蛋黄”两部分组成的。对于一个如此精妙的食材来说，这种结论可是太草率了。

蛋黄：蛋黄虽然只占整个鸡蛋重量的三分之一，但是几乎鸡蛋中大部分的能量、铁、维生素B_1和维生素A，都来自于此。在购买鸡蛋的时候，很多人都喜欢买一些蛋黄显得更黄的鸡蛋，他们认为这样的鸡蛋具备更多的营养。金黄的颜色其实源于母鸡摄入了更多的紫花苜蓿、玉米等饲料，这些食物中的叶黄素被母鸡代谢吸收后，渲染了蛋黄的深浅，让鸡蛋黄看上去金灿灿的，“更加喜人”，也就是说，蛋黄的深浅，其实和色素多少与沉淀情况有关，营养价值嘛，其实都是差不多的。

蛋白：与小小的蛋黄相比，蛋白虽然占到全蛋重量的近三分之二，但其中将近90%都是水，余下的包括部分蛋白质、微量的矿物质、脂肪和维生素及葡萄糖。在这些蛋白质当中，有几种蛋白可能对于烹饪的意义更大。比如卵黏蛋白，它会直接影响到鸡蛋的卖相以及成熟后鸡蛋的颜值。卵黏蛋白在加热后会让蛋白看上去更加浓稠和厚实，它会以某种方法将蛋白质液体拉聚在一起，形成有组织的结构。而卵白蛋白则决定了蛋的风味和熟蛋的颜色。

卵壳膜与卵黄膜：在鸡蛋中你会发现蛋壳的内部有一层膜，如果仔细观察还会看到蛋黄其实也被一层薄膜包裹着，只有捅破这层薄膜，蛋黄才能流出来。其实无论是卵壳膜还是卵黄膜都是半透膜。半透膜的意思就是只允许一半的物质通过，比如空气，这可以保证卵的呼吸，但水分子或者营养物质则不能渗出，这就很好地保证了鸡蛋自身的需要。

卵黄系带：在我们搅拌鸡蛋的时候，如果鸡蛋足够新鲜，我们会在蛋白中发现一条不怎么透明的“带状物”，即我们所说的“卵黄系带”。它的作用是保持卵黄的位置不偏移。当然随着时间的推移，卵黄系带也会被蛋白内的酶水解掉，乃至完全消失，这样蛋黄就会漂浮到鸡蛋的一侧去了。

胎盘：鸡蛋存在的目的是为了繁育新的生命，所以在鸡蛋的蛋黄中你会看到一个芝麻大的小白点，这就是胎盘。如果是受精卵胎盘，那么很快就会形成胚胎，它会先吸收蛋黄的营养发育出各个器官，再吸收蛋白营养形成羽毛等。



鸽子蛋：鸽子蛋在古代就是皇家选用的食材之一，例如满汉全席中就有“溜松花鸽子蛋”这道菜。《红楼梦》中也写到刘姥姥进入大观园第一次吃鸽子蛋的情景，刘姥姥说：“这里的鸡儿也俊，下的这蛋也小巧，怪俊的。”凤姐儿笑道：“一两银子一个呢！你快尝尝罢，那冷了就不好吃了。”古人这么珍惜鸽子蛋，是因其有补肝肾、益精气的作用，《本草适

原》中记载鸽子蛋“久患虚羸者，食之有益”。

鹌鹑蛋：鹌鹑蛋小巧可爱，蛋壳的外面有一些棕褐色的斑点，其营养价值与鸡蛋相似，胆固醇和热量大约是一枚鸡蛋的三分之一。如果非要说鹌鹑蛋有什么特色的话，就是这种蛋类煮熟后口感会更加细腻一些，也更利于消化。

鸭蛋：鸭蛋相对于鸡蛋来说，形体更大，口感也更加油润，但由于鸭子的食物是以水生的植物和动物为主，因此在鸭蛋中会带有一些腥味。为了遮盖这种腥味，鸭蛋通常会被用特别的手段处理之后再食用，比如咸蛋、松花蛋或者糟蛋。四川的糟蛋是将鸭蛋放在醪糟中浸泡，泡到蛋壳完全溶解后再捞出食用，别有一番风味。

鹅蛋：我们有时会形容漂亮的脸形为“鹅蛋脸”或者“鸭蛋脸”，因为这种形状很符合人类的审美。在希腊神话中宙斯为了勾引勒达而化身天鹅，最终使得勒达产下两枚鹅蛋，一枚鹅蛋里面诞生出的就是世上最美的女人—— 海伦。

乌鸡蛋：乌鸡蛋相对于普通鸡蛋而言，个头会稍小一些。大部分乌鸡蛋的皮都是白色的，也有一些绿皮乌鸡蛋。绿色来自胆绿素的渲染，这是一种胆汁的副产品，这种颜色不仅存在于蛋壳的表面，还存于蛋壳的内部。和普通鸡蛋相比，乌鸡蛋的营养价值与之相差不大。

土鸡蛋：对于营养师来说，土鸡蛋和普通鸡蛋的营养几乎是没差别的。蛋黄的颜色只取决于下蛋的母鸡到底吃的是什么，如果它摄入了一些包含有叶黄素的饲料，那无论是放养还是人工养殖，蛋黄颜色都会变深。另外，蛋皮的颜色也跟营养价值无关，母鸡下什么颜色的鸡蛋，取决于母鸡的品种，红皮鸡蛋比白皮鸡蛋最大的好处在于蛋壳更为厚实，更利于保存。


鸭蛋


鹅蛋


乌鸡蛋




土鸡蛋



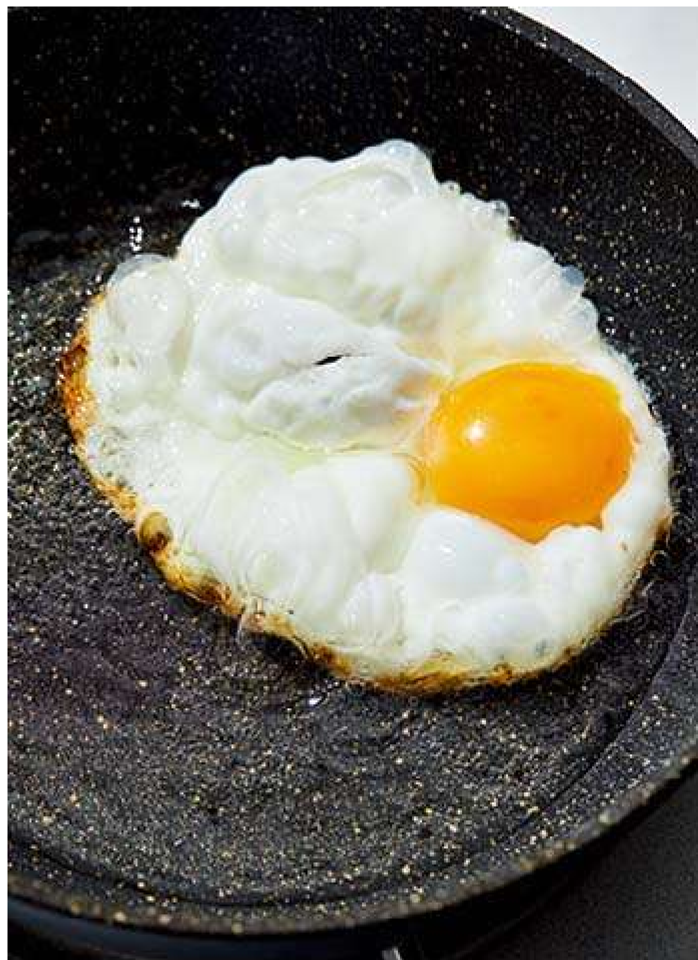




PART2 | 玩儿蛋









关于好蛋

蛋一定要新鲜！以前的判断方法是看蛋的表皮是否够粗糙，但是现在市售的蛋类大多是工厂里成批加工过的，表面都很光洁。在这样的情况下，就只能挑选值得信赖的品牌和商家。同时还可以特别留意蛋在货架上的摆放位置是否会被日晒，是否会被室内的暖气炙烤。

蛋不是稀有的才更有营养，所以所谓的红皮蛋、土鸡蛋等各种名目的蛋，在营养层面，其实都差不多。

关于尺寸

蛋的形状、尺寸倒是可以根据需求挑一挑。因为长圆形的蛋里蛋清较多，圆形的蛋里蛋黄比重较大，如果需要蛋清打发，可挑长圆形的。

关于储藏

尽量冷藏。而且鸡蛋中的水分在冰箱里仍会蒸发，所以应该放入盒中冷藏。如果是蛋壳上面还有污迹的土鸡蛋就更应该隔离冷藏。

关于坏蛋

一次需要使用许多鸡蛋时，不要把鸡蛋依次破开直接放入大碗，应该先把鸡蛋打进小碗，确认不是坏蛋后再倒入大碗。

PERFECT TECH
好好对待一枚好蛋

文｜棋子灯花

如果不是每人每天能够吸收的蛋白质营养有限的话，真的很想享受一顿全蛋宴。因为蛋的做法永远都不复杂，能够很快完成，效果还很美！相信每个好吃懒做的主妇都爱玩儿蛋，各种玩儿法实在太有趣了！

不过你的技巧是不是过硬呢？准备工作做得如何？打蛋器买了几个？

关于温度

如果是煮带壳鸡蛋，建议在烹饪前15分钟取出鸡蛋，如果温差太大，蛋壳容易破裂。如果要打发蛋白，则尽量冷藏到使用前为宜。

关于凝固

我们要有一个对蛋的认识。鸡蛋所含的蛋白质被加热到60℃～70℃时就会开始凝固，但是蛋清和蛋黄还是会有区别，蛋清在60℃时就会凝固。针对你希望的玩儿法，要考虑鸡蛋的这个特质。在鸡蛋液里加入盐或醋能够促进蛋液的凝固。不过蛋液如果被加入了超过蛋液容积80%或以上的水，再加热就不会凝固了，这时如果加入盐又会再次凝固。还有一种很奇特的现象，就是在蛋液中加入砂糖，能延迟蛋液的固化时间，经过长时间蒸煮就会变成布丁状。

关于花样

鸡蛋有几种性质可供你在玩儿蛋的时候参考。遇热凝固的性质，可以做很多食品，例如水煮蛋、蒸蛋羹、鸡蛋汤；黏合性质，可以考虑搅拌肉馅、裹肉排；发泡的性质，可以做蛋糕、雪花羊羹和油炸馅饼；乳化的性质，可以用来做蛋黄酱、荷兰汁等。

完美煮蛋

连壳煮蛋，是任何厨房小白都可以操作的蛋料理，但是，想要煮出蛋黄完美的溏心煮蛋，却要下一番功夫。一枚完美煮蛋的诞生，除了确保鸡蛋的新鲜程度，还要掌握适当的煮制时间，除此之外，剥蛋壳也需要一些小技巧。

可以这样使用：

卤蛋x鸡蛋沙拉x鸡蛋三明治x虎皮蛋





1-用一个容量为2L的煮锅，注入1.5L水（可煮8枚鸡蛋），用中高火加热至沸腾，用一个漏勺装着鸡蛋，轻轻放入锅中。

2-维持锅中的水温和地沸腾着，煮制6～10分钟，时间视所需的蛋黄软硬度而定。



3-捞出鸡蛋，放入足量且足够冰的水中，这使鸡蛋迅速变凉，同时也可以让剥皮变得容易。当所有鸡蛋温度降至室温后就可以开始剥皮了。

4-轻轻敲蛋壳，把蛋壳敲出裂纹，从鸡蛋比较大的一头开始，慢慢剥掉蛋壳。剥好的鸡蛋如果不马上使用，需要用保鲜膜包好放入冰箱冷藏。

***鸡蛋重53g**





5 分钟 x



6 分钟 x



7 分钟 x



8 分钟 x



9 分钟 x

For Example

日式溏心卤蛋

◆用料

鸡蛋4枚（约50g一枚）、日式酱油100ml、味淋100ml、木鱼花1把、水300ml

◆做法

1-小锅中放入300ml水，加入酱油、味淋和木鱼花一起煮沸后熄火。

2-捞出木鱼花，汤汁晾至室温备用。

3-鸡蛋煮制6分钟，迅速过凉，剥皮后放入卤汁中浸泡过夜。

4-做好的卤蛋无论单吃还是配拉面都很美味。



POACHED EGG

水波蛋

水波蛋可不仅仅是把鸡蛋磕入沸水中这么简单，煮出一枚完美的水波蛋需要技巧。水波蛋在中式烹调中常常出现在糖水中，而在西式烹调中的应用更为广泛，常见的就是班尼迪克蛋。

可以这样使用：

鸡蛋糖水x班尼迪克蛋x开放式三明治x热蔬菜沙拉





1-取一个容量至少2L的深锅，注入至少1.5L水煮沸，然后加入50ml白醋和1小勺盐，调成中火保持锅中的水轻微沸腾。

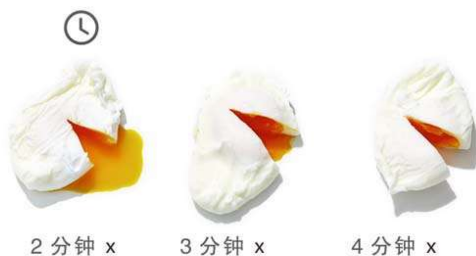
2-把细网漏勺放在一个小碗上，然后把鸡蛋磕入漏勺，让较稀的蛋清流下去，然后把鸡蛋轻轻转移到一个小碗中。



3-在锅中用汤勺沿一个方向搅拌，制造一个漩涡，然后把小碗贴近水面，轻轻地倒入一个鸡蛋，然后继续轻轻画圈搅拌，使蛋白包裹住蛋黄。

4-用同样的方法倒入至多3枚鸡蛋，如果需要处理更多鸡蛋，则需要更大的锅和更多的水。煮至蛋白凝固，蛋黄仍呈液态时就可以取出了。从鸡蛋入水开始计时，约2.5分钟。如果不是马上使用，可以把鸡蛋放入冷水中保存片刻。

*水波蛋成熟度



For Example

培根蔬菜班尼迪克蛋

◆用料

鸡蛋2枚、培根4片、嫩菠菜1小把、红葱头1个、口蘑4个、芝麻菜1小把、樱桃萝卜2个、盐和黑胡椒少许、橄榄油1汤匙、荷兰汁2汤匙、英式麦芬1个、黄油少许、欧芹碎少许

◆做法

1-樱桃萝卜切成薄片，用冷水浸泡片刻。芝麻菜洗净控干。菠菜洗净。口蘑切片备用。红葱头切丝。

2-英式麦芬从中间剖开，在切面上抹少许黄油放入煎锅小火煎至两面酥脆，放入盘中备用。

3-平底锅用中火加热至温热，放入培根，煎至微微卷曲且两面金黄取出备用。

4-平底锅中注入橄榄油，中高火加热至油热，放入红葱头丝和口蘑煸炒至口蘑边缘焦黄，调入盐和黑胡椒。

5-用锅中剩余的油把菠菜炒至变色。鸡蛋煮成水波蛋。

6-在英式麦芬上层叠放上炒口蘑、红葱头丝、炒菠菜、培根和水波蛋，最后淋上荷兰汁并撒上欧芹碎。用芝麻菜和萝卜片装饰即可上桌。

◆荷兰汁的做法

进口食品超市可以买到瓶装荷兰汁，如果需要自己制作，可以这样做：两汤匙白酒醋中加入1片月桂叶、6颗黑胡椒小火煮至剩1/3时滤出醋汁备用。3个蛋黄放入搅拌机中，倒入浓缩醋搅拌均匀。25g黄油小火融化，煮至液体微微焦黄，熄火，趁热把上层澄清的液体倒入蛋黄中，快速搅拌至黏稠。可以加盐、黑胡椒和欧芹碎（或其他香草）调味。



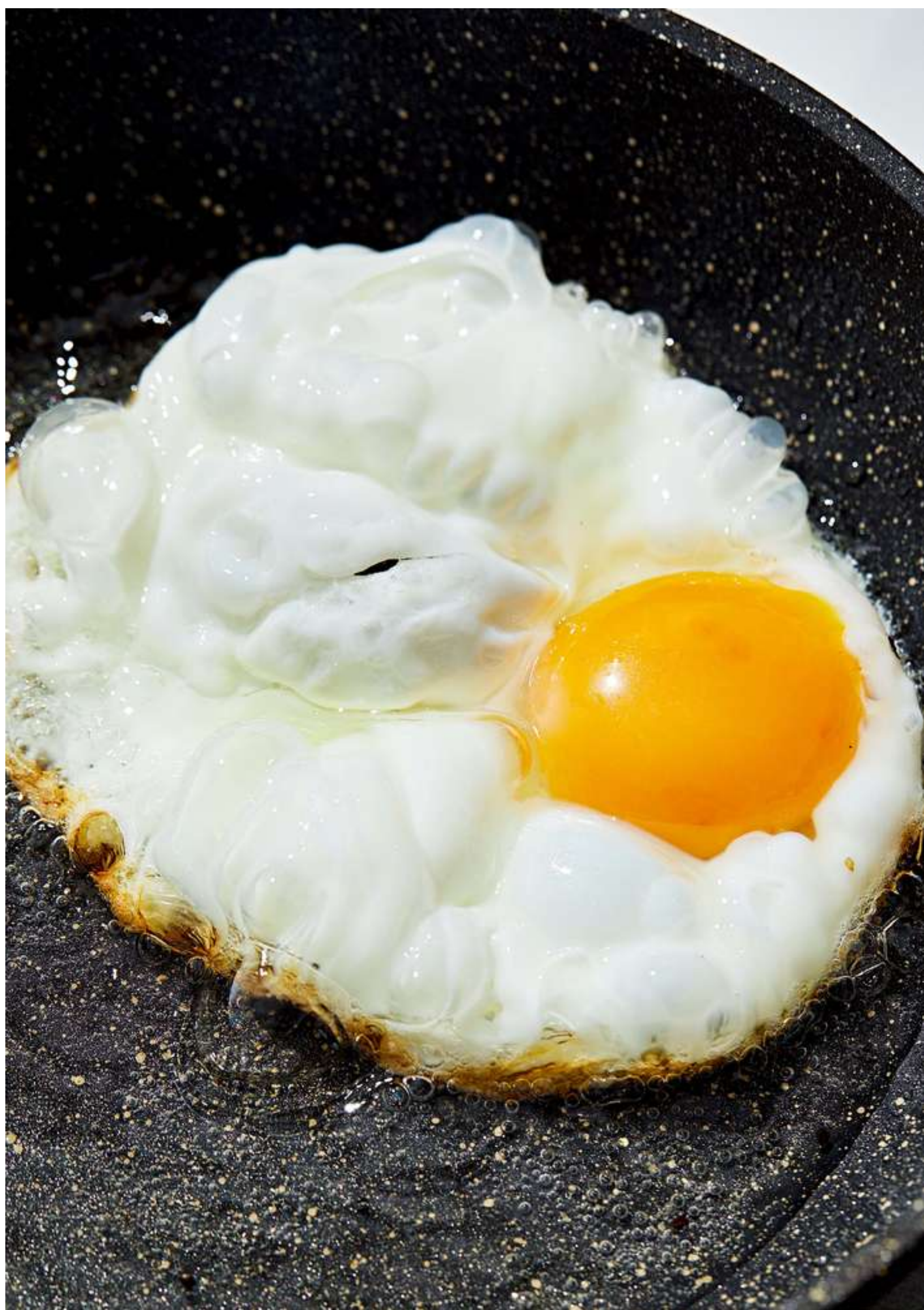
脆边煎蛋

煎蛋可以说是早餐必备，完美的早晨可以从一枚完美的煎蛋开始。除了保持蛋黄完整、外形漂亮，如何让煎蛋边缘酥脆也是很重要的。这需要适当的温度和适量的油脂。

可以这样使用：

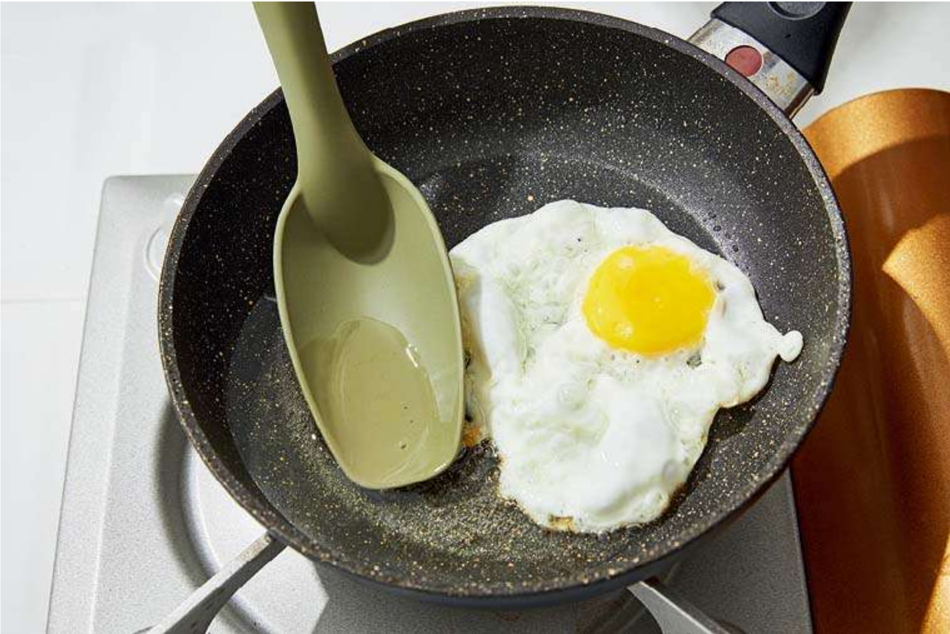
作为早餐x夹入汉堡x开放式三明治x作为比萨馅料





1-中高火加热一个平底不粘锅，注入足量油，至少要刚好覆盖住整个锅底，加热至油面微微抖动。把鸡蛋磕入一个小碗，不要直接磕入锅里。

2-靠近油面倒入鸡蛋，轻轻晃动，让鸡蛋边缘形成需要的形状，必要时可以使用硅胶铲帮助整理形状。



3-约2分钟，鸡蛋边缘接近金棕色时用硅胶铲挡住鸡蛋，倾斜锅子使多余的油脂流向一边，用汤匙舀出多余的油脂。



4-继续加热鸡蛋1分钟左右，撒上少许盐和黑胡椒碎。或者给鸡蛋翻个身，做成双面煎蛋。

葱油煎蛋

◆用料

鸡蛋2枚、红葱头2枚、香葱2棵、生抽1汤匙、老抽1/2汤匙、白砂糖1茶匙、油100ml

◆做法

1-生抽、老抽、白砂糖放入一个小锅，中小火加热至液体浓缩至一半的量备用。红葱头切丝，香葱切成寸段。

2-平底不粘锅中注入油，中火加热至微热，放入红葱头丝，煸至葱丝变为金色取出摊开晾凉。

3-然后放入香葱的葱白部分，煎炸1分钟后，放入葱叶部分，煎炸至微微焦黄，取出备用。

4-改用中高火加热平底锅，鸡蛋磕入小碗，一次一枚，逐个倒入平底锅中，如果同时煎两个鸡蛋，需要平底锅够大，两枚蛋入锅的位置分开，防止粘连。

5-鸡蛋煎好后放入盘中，淋上准备好的酱油汁，撒上红葱酥和香葱酥即可。





完美蒸蛋

比起煮蛋、煎蛋，蒸蛋羹更需要技术和技巧，平滑如镜面的蛋羹，细腻如布丁的口感软嫩适口，鲜美下饭，有了这套秘籍，再也不会为了发生蛋羹满是蜂窝，半碗蛋半碗水的状况而生闷气了。

可以这样使用：

日式茶碗蒸x蛤蜊蒸蛋羹x蒸鸡蛋布丁





1-准备1枚鸡蛋以及和鸡蛋分量一样多的温开水（不超过45℃），保持蛋液和水的比例是1:1，把鸡蛋和水一起放入碗中轻轻打散。

2-对蛋液进行调味，然后用细筛网过滤掉无法打散的组织和泡沫。



3-把装有蛋液的小碗用保鲜膜盖好静置片刻，大火加热蒸锅里的水，水开后放入装有蛋液的小碗，大火加热至重新冒出蒸气，调成中火蒸7分钟，熄火后盖着锅盖继续闷5分钟。



4-出锅后可以额外滴少许生抽和芝麻香油。蒸蛋羹不宜一次蒸太多，也最好不使用大深碗，用有一定深度的盘子或小碗比较合适。

For Example

日式茶碗蒸

◆用料

鸡蛋2枚、海虾仁4个、鲜香菇1朵、秋葵1个、味淋1汤匙、日式淡口酱油1汤匙、水150ml、木鱼花1小把

◆做法

1-水和木鱼花放入小锅中，煮开后熄火，捞出木鱼花，汤汁留用。

2-香菇切片，秋葵切片备用。虾仁汆烫至熟捞出备用。鸡蛋磕入碗中。

3-木鱼花汤温度降至微温时放入鸡蛋中，和鸡蛋一起搅拌打散，调入味淋和日式淡口酱油，搅拌均匀后过筛。

4-在每个碗底放一枚虾仁，注入适量蛋液，放上一片蘑菇和少许秋葵片，用保鲜膜盖好，放入已经上汽的蒸锅，中火蒸6分钟，熄火后盖着锅盖继续闷4分钟即可。





打发蛋白

在制作西点时，经常需要打发蛋白。蛋白打发到什么程度，是否坚挺，至关重要。打发蛋白时容器必须保持清洁，不能有一点点油和水，蛋白中也不能混入一丝蛋黄，否则就很容易失败。

可以这样使用：

戚风蛋糕x蛋白糖x马卡龙





1-把冷藏过的鸡蛋从腰部磕开，再轻轻掰开，用一半蛋壳兜着蛋黄，让蛋白流出去，然后再把蛋黄轻轻倒在另一半蛋壳中，同时让剩余的蛋白流出去。也可以用专用的漏蛋白工具。



2-把蛋白放入无油无水的干净容器中，加入配方中的塔塔粉（或白醋、柠檬汁）用电动打蛋器开始搅拌，先低速搅拌两分钟，加入糖后再高速搅拌。



3-如果是手持式打蛋器，可以一边打一边往一个方向绕圈搅拌，把容器中每个角落的蛋白都打到。打至蛋白细腻有光泽，表面能留下明显的纹理，提起打蛋器，蛋白呈现一个弯曲的尖角，就完成了湿性发泡。



4-调成中速继续打发片刻，当蛋白表面纹理更加清晰，同时提起打蛋器，蛋白表面形成短短的、直立的尖角时，就完成了硬性发泡。

基础戚风蛋糕

6寸圆形模具

◆用料

大个鸡蛋3枚（每个约60g）、细砂糖A35g、柠檬汁1ml、低筋面粉28g、玉米淀粉6g、牛奶16g、玉米油16g、细砂糖B5g、盐0.5g、香草荚1根（可用香草精2ml代替）

◆做法

1-低筋面粉和玉米淀粉混合在一起，过筛3次备用。鸡蛋分开蛋白和蛋黄备用。

2-蛋白放入干净容器中，加入柠檬汁后开始打发蛋白，其间加入细砂糖A，打至干性发泡。（见第32页）

3-烤箱预热至160℃。纵向剖开香草荚，刮出香草籽。把牛奶、玉米油、细砂糖B、盐、香草籽（或香草精）一起加入蛋黄中，用打蛋器搅拌均匀。

4-将过筛后的粉类加入到蛋黄糊中，用打蛋器手动搅拌至完全无颗粒。

5-取出1/3打好的蛋白，加入到蛋黄糊中，用刮刀从容器中间插入，从底部翻起面糊的方法，把这部分蛋白和蛋黄糊混合均匀。然后把混合好的蛋黄糊倒入剩余的蛋白中，继续用相同的手法翻拌均匀。

6-把蛋糕糊从高处缓缓倒入模具（不可以用不粘涂层模具），拿起模具左右轻拍，震出大气泡，然后用刮刀把表面大致抹平，放入烤箱下层。把烤箱温度设定在150℃，烘烤30分钟左右。

7-烤制完成后，马上从烤箱中取出，让模具在离桌面10cm处，底部向下落下，震出热气，然后马上倒放在烤架上，直至凉透。

8-脱模时先把顶端蛋糕边缘向下轻压，使它离开模具，然后侧放在台面上，轻轻拍打模具侧面，让蛋糕侧面全部脱离模具，最后从底端推出整个

蛋糕。脱底部模具时先沿着边缘用小刀划一圈，让边缘脱离，然后一边转一边轻轻压蛋糕，使整个蛋糕脱离底部模具。



全蛋打发

全蛋打发是否成功，会左右一个海绵蛋糕的口感，而海绵蛋糕是大多数裱花蛋糕的基底。与打发蛋白需要冷藏的鸡蛋不同的是，全蛋打发需要让蛋黄中的脂肪软化，蛋黄越稀越易打发，因此需要把蛋液隔水加温至38℃～40℃为佳。全蛋打发耗时比打发蛋白略长。

可以这样使用：

海绵蛋糕x纸杯蛋糕x瑞士卷



1-在一个大盆中注入小半盆水，加热至45℃左右熄火。在一个导热良好的干净容器中放入鸡蛋，然后将容器放入热水中。

2-马上开始低速搅拌，让蛋液受热均匀，蛋液打散后加入配方中的糖，搅拌均匀后开始高速打发。



3-蛋液开始出现泡沫，继续打发，同时让打蛋器的打蛋头在盆中按顺时针画圈搅拌，每秒钟画两圈为宜。泡沫变得越来越细致均匀。



4-持续搅打蛋液，直至蛋液颜色变为浅黄色，同时呈现黏稠细腻的状态。调成中速继续打发，当打蛋器在蛋液中留下的痕迹不会马上消失时，关掉打蛋器并提起，蛋液顺滑地缓缓流下，能够在盆中的蛋液上画出明显的痕迹即为完成，打发时间与打蛋器功率有关。

For Example

基础海绵蛋糕

6寸圆形模具

◆用料

中号鸡蛋5枚（取蛋液200g）、细砂糖150g、无盐黄油35g、牛奶55g、低筋面粉135g

◆做法

1-烹调纸剪出和模具底部一样大小的圆形和能够恰好围在模具侧边的长条形，在模具中铺好烹调纸。面粉过筛3次。

2-蛋液放入干净容器中，加入细砂糖开始隔热水打发（具体方法参见第36页）。

3-打发完成后，把牛奶和切成小块的黄油放入碗中，再把碗放入打发蛋液时使用的热水中，隔水加热至40℃左右。同时把烤箱预热至160℃。

4-加热牛奶黄油时，把打蛋器调至低速，在靠近容器边缘的位置垂直搅拌15秒，然后把容器逆时针转动30度继续打15秒，把盆中的牛奶黄油每个角落都搅拌好，约2～3分钟后，盆中的牛奶黄油会更加细腻柔滑。

5-轻轻倾斜并转动蛋糊容器，让蛋糊均匀分布在盆壁上，然后筛入面粉。刮刀从两点钟位置插入盆中，沿着底部划到8点钟位置，像是要舀出蛋糊一样，提起刮刀，从9点钟位置刮出。同时把容器逆时针旋转30度。再次从两点钟方位入手，重复这个动作，直至所有面粉和蛋糊混合均匀。

6-把刮刀悬在蛋糊上，再将加热完成的牛奶黄油缓缓倒在刮刀上，流在蛋糊上时使其尽量不直接穿入蛋糊。然后用步骤5中相同的手法翻拌均匀。

7-把蛋糕糊倒入模具，震出大气泡，并用牙签挑破表面的气泡，送入烤箱中下层，烤45分钟。

8-烤制完成后立刻取出，在离台面10厘米的高处让蛋糕和模具一起底部向下落在桌上，震出热气。随后倒扣在烤架上，取下模具。5分钟后把蛋糕

翻过来正面向上放在烤架上冷却至室温即可。



PART3 | 吃蛋

EGG DISHES
认真吃蛋

文 | 棋子灯花

鸡蛋，相信吃起来的感觉是所有食物里最为丰富多彩的。

作为一颗蛋一定活得很有自信，“不信你们不喜欢吃我！”

小时候最恐怖的记忆就是吃一枚白煮蛋被蛋黄噎住，上不去下不来的难受劲儿一辈子都不想再体验！可是水煮蛋的蛋白明明是那么弹滑有趣，掰着吃、切成小块吃、用勺子挖出各种形状玩儿着吃……所以几乎所有小朋友都有一个爸妈眼里的“恶习”—— 吃煮鸡蛋先把蛋黄剔除，扔在一边，只吃蛋白。你有没有这种经历？或者你正在批评自家孩子不应该这样？

而吃煎蛋又是另外一种感觉，溏心煎蛋很受欢迎，将流而不流的蛋黄可以直接入口，也可以抹在面包上，口感多种多样。蛋白有时会因为煎得稍微过了一点儿而变得撕不开，咬着也费劲。所以，对于有些人来说，煎蛋他们只吃蛋黄，拒绝蛋白！

可鸡蛋还有那么多种形态呢，作为厨娘也大可不必气急败坏，做成又美味又养眼的菜式，不怕食客不喜爱。

懒得嚼？做一碗蛋花汤如何，哧溜一下就滑进肚里。

总是吃全蛋没意思？把蛋黄压成泥拌进水果沙拉中，糯糯绵绵，又香又甜。

贪恋软嫩的口感？蒸一碗鸡蛋羹，吸嗦着好像布丁的口感，真不错！

吃东西也看颜值？各种西式鸡蛋料理一定会忙坏了你的镜头。

哪种口味都不感兴趣？不信你不喜欢吃双皮奶、布丁、蛋挞、蛋糕、冰激凌、班戟、慕斯、饼干、铜锣烧……哼！

早餐蛋

文｜棋子灯花

早餐，是一天中“撞”蛋概率最高的一餐。一天伊始，营养全面的早餐显得尤为重要，最方便的蛋白质摄取来源就是蛋了。每天都吃水煮蛋的单调早餐，不在我们的讨论范围内，我们讲究的是“爱变心，爱折腾，每天都有新早餐”。



嫩炒蛋芝麻菜卷饼



◆用料

鸡蛋2枚

芝麻菜1小把

牛油果1个

杭椒2枚

淡奶油20ml

盐和黑胡椒少许

柠檬汁少许

橄榄油2汤匙

焗腰果1把

薄饼2张

◆做法

1-蛋磕入碗中打散，加入淡奶油搅拌均匀。芝麻菜洗净控干。牛油果取出果肉略压碎备用。杭椒洗净切成小片。

2-平底锅中放入薄饼，盖上锅盖小火加热片刻，使薄饼表面金黄即可，取出放入盘中备用。

3-平底锅中注入橄榄油，中火加热至温热，倒入蛋液，用硅胶铲快速划圈，让蛋液凝固成小块，在蛋液刚刚凝固时出锅。

4-嫩炒蛋、牛油果、芝麻菜、杭椒片码放在薄饼上，用盐和黑胡椒调味，淋上少许柠檬汁，最后撒上腰果碎卷起来即可享用。

茄汁炖蛋配欧式面包

◆用料

鸡蛋2枚

里科塔芝士1汤匙

串番茄2个

水果西葫芦100g

彩椒50g

洋葱50g

西式香草猪肉泥肠1根

百里香叶少许

欧芹碎少许

浓缩番茄汁3汤匙

橄榄油1汤匙

盐和黑胡椒少许

欧式面包适量

水少许

◆做法

1-猪肉泥肠切成1cm长的小段。在小平底锅中注入橄榄油，用中火加热至五成热，放入肉肠煎至表面金黄，取出备用。

2-西葫芦、彩椒、洋葱分别切成小丁，串番茄切块。

3-继续加热小锅，放入洋葱丁翻炒至微微透明，然后加入番茄汁和少许水

炒成糊状。

4-加入串番茄块、彩椒丁和西葫芦丁，放入肉肠，撒入百里香叶翻炒均匀。在锅中用锅铲压出两个小坑，把鸡蛋磕入坑中炖煮至理想的熟度。

5-起锅前调入盐和黑胡椒，最后撒上里科塔芝士碎和欧芹碎。上桌后配加热过的欧式面包片一同食用。



芦笋舒芙蕾煎蛋饼

◆用料

鸡蛋6枚

淡奶油80ml

芦笋150g

里科塔芝士1碗

帕玛森芝士1小块

芝麻菜1小把

盐和黑胡椒碎适量

橄榄油2汤匙

◆做法

1-芦笋洗净去皮，用刨片器刨成薄片。鸡蛋分开蛋黄和蛋清，在蛋黄中加入淡奶油、盐和黑胡椒碎调匀备用。

2-蛋白放入一个干净无油的大碗中，用打蛋器打发至提起打蛋头能形成柔软的尖角。把蛋白倒入蛋黄液中，小心地翻拌混合蛋黄和蛋白，尽量不压碎蛋白气泡。

3-平底锅中注入橄榄油，中火加热至五成热，放入芦笋片排好，然后倒入蛋糊煎3分钟直至底部金黄，表面蓬起。

4-在蛋饼中放入里科塔芝士，然后折叠，包住芝士，装盘后撒上芝麻菜和额外的黑胡椒碎。用擦丝器把帕玛森芝士擦成细丝撒在表面即可。



绿色早餐沙拉

◆用料

鸡蛋1枚

北豆腐100g

羽衣甘蓝1小把

牛油果1/2个

白藜麦60g

甜豌豆1把

橄榄油1汤匙

芝麻酱1汤匙

柠檬1/4个

盐和黑胡椒少许

熟白芝麻少许

水140ml

◆做法

1-芝麻酱中加入50ml水，调成稀糊状。柠檬榨汁，加入到芝麻酱中，调入盐和黑胡椒碎搅拌均匀备用。

2-在白藜麦中加入90ml水，放入小锅小火煮15分钟。捞出藜麦，加入一半分量的芝麻酱汁拌匀备用。

3-鸡蛋煮成溏心煮蛋，或按自己喜欢的口味煮成适当的熟度。甜豌豆煮熟备用。

4-豆腐切成1cm厚的大片，擦干后两面抹上少许盐。加热一个平底不粘

锅，注入橄榄油，油热后放入豆腐煎至两面金黄备用。

5-羽衣甘蓝去掉茎，叶片切成小片，用煎过豆腐的平底锅加热片刻，颜色变深即可。

6-牛油果去核，切成大块，和煎豆腐、羽衣甘蓝、甜豌豆、白藜麦一同放入盘中。煮蛋去壳后对半切开，放在沙拉顶端，最后淋上剩余的芝麻酱汁，撒上少许熟白芝麻，可以用额外的盐和黑胡椒碎调味。



西葫芦蛋饼

◆用料

鸡蛋2枚

面粉1杯

西葫芦300g

香葱1棵

蒜1瓣

盐1/2茶匙

白胡椒粉1小撮

生抽1汤匙

香醋1汤匙

香油1茶匙

白砂糖1茶匙

油少许

水少许

◆做法

1-西葫芦洗净，用擦丝器擦成细丝，放入一个大碗。把鸡蛋磕入西葫芦丝中搅拌均匀，调入盐和白胡椒粉。香葱切成葱花，蒜剁成蒜蓉。

2-在蛋液中加入面粉，搅拌使其成为黏稠的糊状，然后一边搅拌一边加入冷水，直至面糊成为稀糊状，用筷子挑起可以很快地滑下。加入葱花后放置15分钟。

3-平底锅中注入油，中小火加热至五成热，把面糊再次搅匀，然后舀一汤

勺面糊放入锅中，用锅铲把面糊推成薄饼，一面煎至金黄后小心地翻面把另一面也煎出花纹即可。

4-生抽、香醋、白砂糖、香油和蒜蓉调成调味汁，蘸食可以增加西葫芦饼的风味。



培根鸡蛋杯

◆用料

鹌鹑蛋4枚

培根2片

洋葱1/4个

彩椒少许

蛋黄酱2汤匙

橄榄油1汤匙

盐和黑胡椒少许

欧芹叶少许

春卷皮4片

◆做法

1-洋葱切碎，彩椒切成小丁，培根切成小丁，欧芹叶切碎备用。

2-烤箱预热至180℃。平底锅中注入橄榄油，大火加热至六成热，放入培根煸炒至出油，放入洋葱碎炒出香味，然后放入彩椒丁略翻炒，调入盐和黑胡椒熄火备用。

3-春卷皮切成适当大小，压入玛芬模具中。中间放入炒好的馅料抹平，在顶端涂抹蛋黄酱，最后磕上一枚鹌鹑蛋，送入烤箱中层烤6分钟。

4-出炉后撒上欧芹叶碎末和额外的黑胡椒碎即可。




EKCO
080

红薯胡萝卜丝烘蛋

◆用料

红薯100g

胡萝卜1根

鸡蛋2枚

面粉1/2杯

香菜1棵

五香粉少许

盐1小撮

蛋黄酱1汤匙

油1汤匙

杏仁碎少许

◆做法

1-胡萝卜和红薯分别切丝，香菜大致切碎后和红薯丝、胡萝卜丝一起放入大碗，加入面粉、盐、五香粉抓拌均匀。鸡蛋打散备用。

2-取一个适当大小的平底锅，注入油，中火加热至五成热，放入胡萝卜丝和红薯丝的混合物，略拨散成厚饼状，煎制两分钟后倒入蛋液。

3-待蛋液基本凝固后，小心地翻面，把另一面也煎上色即可出锅。

4-上桌时涂上蛋黄酱，撒上杏仁碎，点缀香菜即可。



早餐蛋华夫饼

◆用料

鸡蛋2枚、萨拉米香肠片280g、嫩菠菜叶75g、帕玛森芝士碎100g、橄榄油2汤匙、盐和黑胡椒少许、华夫饼面糊1份

◆华夫饼面糊用料

鸡蛋两枚、面粉225g、玉米淀粉35g、泡打粉1茶匙、盐1茶匙、牛奶375ml、玉米油60ml

◆做法

1-菠菜洗净撕碎。

2-准备华夫饼面糊。把面粉、玉米淀粉、泡打粉混合均匀后过筛加入盐拌匀。两枚鸡蛋分开蛋清和蛋黄，把蛋黄、玉米油、牛奶加入面粉中搅拌至无颗粒备用。蛋白放入干净无油的容器中，用打蛋器打至硬性发泡，然后轻轻和面糊混合均匀。

3-在华夫饼面糊中加入菠菜叶、香肠片、芝士碎，轻轻混合均匀。在华夫饼模具中刷一层底油，用中火预热华夫饼模具，倒入面糊，放在炉火上加热6～7分钟，其间需要翻面以确保两面受热均匀。取出华夫饼备用。

4-在不粘平底煎锅中注入橄榄油，中高火加热至六成热，磕入鸡蛋煎1～2分钟。把鸡蛋夹在两层华夫饼坯之间，撒上少许盐和黑胡椒即可上桌。



华夫饼模具选用不粘涂层的更好操作。
如果手边没有华夫饼模具，直接用小号平底锅做成松饼也可以。



脆培根蘑菇法式吐司

◆用料

烟熏培根6片

口蘑4朵

红葱头2枚

车打芝士片4片

全麦吐司8片

鸡蛋2枚

淡奶油125ml

黄油少许

罗勒酱2汤匙

盐和黑胡椒少许

◆做法

1-烟熏培根切成和吐司片一样宽的大片，口蘑切片备用。红葱头切丝。

2-加热一个不粘平底锅，锅热后放入培根中火煎至金黄酥脆取出备用。继续加热平底锅，放入红葱头丝炒出香味，然后放入口蘑片煸炒至边缘焦黄，调入少许盐和黑胡椒备用。

3-鸡蛋打散，加入淡奶油搅拌均匀。两片吐司片放入蛋液中浸泡30秒，取出后夹入芝士片、炒红葱头、口蘑、培根片。

4-平底锅中刷少许黄油，用中火加热至锅热，把三明治竖起，在侧面再蘸少许蛋奶液，然后夹住三明治，先煎四边，然后放倒，用锅铲轻轻压紧，盖上锅盖，每面加热3～4分钟即可。上桌时搭配罗勒酱。



三文鱼鸡蛋开放三明治

◆用料

鸡蛋4枚、三文鱼400g、全麦面包4片、特级初榨橄榄油2汤匙、山葵酱1汤匙、酸奶油4汤匙、苜蓿芽1小把、萝卜苗1小把、豌豆芽1小把、盐和黑胡椒少许、黄油少许

◆做法

1-三文鱼洗净去皮，用厨房纸巾擦干净后抹上少许盐和黑胡椒，送入预热至200℃的烤箱烤10分钟，取出后把肉拆散备用。

2-用一个大锅煮水，把鸡蛋煮成水波蛋（操作方法见P20），捞出备用。

3-面包片两面涂抹少许黄油，在平底煎锅中每面加热1分钟至表面酥脆。

4-山葵酱、酸奶油混合均匀涂抹在面包片上，然后放上三文鱼肉和水波蛋，摆上各种苗芽菜，最后淋上特级初榨橄榄油，撒适量盐和黑胡椒即可。



红宝石卤蛋和烤蔬菜早餐碗

◆红宝石卤蛋用料

鹌鹑蛋5枚

甜菜根1/2个

洋葱1/2个

丁香5枚

肉桂1节

白醋2汤匙

白砂糖2汤匙

盐1茶匙

◆烤蔬菜早餐碗用料

南瓜200g

甜菜根100g

藜麦50g

生菜1把

芝麻菜1小把

樱桃萝卜1个

松子仁1汤匙

油醋沙拉汁适量

橄榄油适量

盐和黑胡椒少许

◆做法

1-鹌鹑蛋煮熟，取出后把蛋壳敲出细碎的裂痕。

2-甜菜根切小块，洋葱切小块，和制作红宝石卤蛋的其他原料一起放入小锅中，加入能够没过鹌鹑蛋的冷水烧开，把煮好的鹌鹑蛋一同放入再次煮开10分钟，熄火后放置隔夜。

3-南瓜和甜菜根切成2cm的大块，加适量橄榄油、盐和黑胡椒拌匀，送入预热至200℃的烤箱烤至表面微焦，内芯软熟。

4-藜麦加适量冷水煮开，小火继续煮15分钟至成熟，捞出晾凉。

5-生菜撕碎、樱桃萝卜切片，和烤好的南瓜、甜菜根、芝麻菜、藜麦一起放入碗中，放上红宝石卤蛋，撒上松子仁，最后淋上油醋汁即可。



普洱茶香卤蛋

◆用料

鸡蛋6枚

普洱茶20g

八角2枚

桂皮1段

小茴香1/2茶匙

陈皮5g

酱油3汤匙

盐1茶匙

白砂糖1汤匙

◆做法

1-鸡蛋煮熟，取出后把蛋壳敲出细碎的裂纹备用。

2-所有香料和普洱茶放入纱布包中，扎紧袋口，放入煮锅中注入能够淹没鸡蛋的冷水煮开。

3-加入酱油、白砂糖、盐，放入鸡蛋煮10分钟，熄火后让鸡蛋在卤汁中浸泡至凉透即可。





正餐里的蛋

鸡蛋这个食材实在是太平易近人了，真是可以做到"丰俭由人"，既可以做成下饭的小菜，又可以做成宴客的菜肴，简直是横贯东西，享誉全球。玩笑归玩笑，作为家中做饭主力，学几个以蛋作为主要食材的拿手菜，在实在没有烹饪灵感的时候，拿来一用，绝对是可以保住自己"家庭大厨"的江湖地位的。





鸡蛋蘑菇炒糙米饭

◆用料

鸡蛋2枚、糙米1杯、滑子菇80g、香葱1棵、香芹1棵、胡萝卜1小节、紫苏叶1小把、油2汤匙、盐适量

◆做法

1-糙米淘洗干净，加1杯水浸泡30分钟，然后连米带水倒入电饭锅中煮成米饭。

2-鸡蛋打散，香葱和香芹分别切碎备用。胡萝卜切成短丝。

3-炒锅中注入油，大火加热至六成热，倒入蛋液用锅铲迅速划散，鸡蛋定形后盛出备用。

4-继续用大火加热炒锅，放入香葱煸香，然后加入滑子菇和胡萝卜翻炒两分钟，待蘑菇水分变少，倒入糙米饭炒散，再加入香芹碎翻炒两分钟。

5-把鸡蛋倒回锅中，调入盐，翻炒均匀，出锅后撒上紫苏叶即可。



蕾丝蛋咖喱炒蔬菜

◆用料

鸡蛋2枚、韭菜1小把、洋葱1/2个、胡萝卜1/2根、西葫芦1/2个、番茄1个、咖喱粉1汤匙、白砂糖1茶匙、盐适量、油2汤匙

◆做法

1-韭菜洗净切段。洋葱切丝。胡萝卜切条。西葫芦去籽，切成小条。番茄去皮、去籽，取果肉切成小条备用。

2-炒锅中注入1汤匙油，中火加热至六成热，放入洋葱煸香，然后放入胡萝卜翻炒片刻，加入西葫芦条和番茄条，翻炒两分钟，最后加入韭菜炒匀。

3-加入咖喱粉和白砂糖继续翻炒1分钟，调入少许盐炒匀装盘。

4-用一个平底不粘锅加热剩余的油，同时把鸡蛋打散成蛋液。油热后倒出锅中多余的油，中小火继续加热平底锅，缓缓绕圈倒入蛋液，让蛋液滴入锅时尽量纤细，在锅中“织”成蕾丝饼状。无须一次把蛋液倒完，摊完一张蕾丝饼再摊第二张，如此反复把所有蛋液都做成蕾丝饼。

5-把摊好的鸡蛋蕾丝饼都盖在炒好的蔬菜上即可上桌。



蛋饺豆腐蔬菜汤

◆用料

鸡蛋2枚、豆腐1块、菠菜1把、绿豆粉丝1小把、猪绞肉300g、香葱1棵、料酒1茶匙、生抽1汤匙、白胡椒粉1小撮、白砂糖1茶匙、盐1茶匙、高汤500ml、香油1茶匙、生粉1茶匙、水淀粉1汤匙、猪肥膘1小块、水360mL

◆做法

1-鸡蛋在碗中打散，加入水淀粉调匀备用。菠菜洗净。豆腐切成小块。绿豆粉丝用冷水泡软。

2-香葱切碎，加入猪绞肉中，调入料酒、生抽、白砂糖、香油、白胡椒粉和生粉，再加入1/2茶匙盐，沿顺时针方向搅拌均匀，分3次调入60ml水，每次都要沿顺时针方向搅拌至水分被完全吸收。

3-加热一个小号平底锅（或一个金属大汤勺），锅热后用猪肥膘反复摩擦，使锅中形成一层油膜。取出猪肥膘，调成小火，注入一汤匙蛋液，轻轻摇晃锅子使蛋液形成一层蛋皮。在蛋皮中间放入适量馅料，趁蛋液还没有完全凝固时揭起下边的蛋皮向上折叠，合上蛋皮，用筷子把边缘轻轻压紧，做成饺子状。逐个做好所有蛋饺。

4-另取一个汤锅，注入高汤和300ml水，加盖煮开，放入豆腐和蛋饺再次煮开，调成小火煮10分钟，然后放入绿豆粉丝煮熟，放入菠菜煮软，调入余下的盐即可。



猪八戒踢皮球

◆用料

五花肉700g、柴鸡蛋6枚、老姜1块、香葱1把、八角2枚、桂皮1块、绍兴黄酒2汤匙、老抽2汤匙、冰糖2汤匙、油1汤匙、盐适量

◆做法

1-五花肉切成2cm见方的块，放入一锅冷水中煮至水开，捞出用热水洗净，务必控干。老姜切片，香葱打结备用。

2-炒锅中注入油，放入冰糖中火加热至糖完全融化，继续加热直至糖汁形成漂亮的金棕色。放入控干的五花肉翻炒至所有肉块都染上糖色，烹入绍兴黄酒，加入老抽，放入姜片、葱结、八角、桂皮，加足量的热水大火煮开10分钟，调成小火焖煮1小时，然后调入适量盐。

3-鸡蛋带壳煮熟，剥掉蛋壳后用刀在表面划出纵向的切口，放入炖肉的锅中和五花肉一起炖煮30分钟，出锅时撒上额外的香葱即可。



蛋中蛋

菜谱由“COMBAL盉”餐厅提供

◆用料

鸡蛋2枚、生蛋黄1枚、淡奶油2汤匙、牛奶2汤匙、土豆（中等大小）1／2个、洋葱30g、三文鱼子酱5g、鲟鱼子酱5g、香葱碎少许、盐和黑胡椒碎少许、橄榄油2汤匙

◆做法

1-土豆去皮切片，洋葱切碎。炒锅中注入1汤匙橄榄油，中火加热至五成热，放入洋葱碎煸香，然后放入土豆片翻炒片刻，加入1汤匙淡奶油和2汤匙牛奶，加盖小火煮至土豆软烂，调入盐，连汤带土豆放入料理机打成糊状。

2-鸡蛋打散。平底锅中注入1汤匙橄榄油，中火加热至五成热，倒入蛋液，待蛋液开始凝固时，加入1汤匙淡奶油搅拌均匀，大致定形后马上盛出装入碗中备用。

3-把土豆泥装入奶油喷枪，装好气弹后摇匀，在炒好的鸡蛋上喷一层土豆泥泡沫。如果家中没有奶油喷枪，也可以把调得略稀的土豆泥直接铺在鸡蛋上。

4-蛋黄放入大碗中，把大碗坐在一盆热水中，一边隔水加热，一边用打蛋器打出泡沫。

5-把蛋黄泡沫淋在土豆泥表面，点缀两种鱼子酱，最后撒上黑胡椒碎和香葱碎即可。



香肠鸡蛋焗南瓜

◆用料

老南瓜500g、枫糖浆2汤匙、橄榄油2汤匙、烟熏肉肠150g、鸡蛋3枚、里科塔芝士150g、香菜碎少许、盐和黑胡椒少许

◆做法

1-烤箱预热至200℃。南瓜切块后加入橄榄油、枫糖浆、盐和黑胡椒拌匀，平铺在烤盘中送入烤箱烤25分钟至南瓜边缘焦黄。

2-烟熏肉肠切成小块，用平底锅和橄榄油把切面略煎成金黄色。

3-煎好的肉肠和烤过的南瓜一起放入一个烤皿，在表面压出三个小坑，分别磕入鸡蛋，撒上里科塔芝士，送入烤箱继续烤8分钟直至蛋白凝固。

4-从烤箱中取出烤皿，撒上额外的盐和黑胡椒，点缀香菜碎即可上桌。





香草蘑菇烘蛋饼

◆用料

鸡蛋4个、小香菇50g、滑子菇50g、迷你杏鲍菇3个、口蘑5朵、红葱头1个、百里香少许、帕玛森芝士1小块（可省）、牛奶1/2杯、盐和黑胡椒少许、橄榄油2汤匙

◆做法

1-杏鲍菇和口蘑切片，红葱头切丝，烤箱预热至200℃。

2-橄榄油倒入平底锅中，加热至六成热，放入红葱头丝煸香，然后放入蘑菇炒至略软，加入盐和黑胡椒调味，撒一把百里香叶，倒入耐热烤皿备用。

3-鸡蛋打散，加入牛奶混合均匀。倒入装有蘑菇的烤皿中，送入烤箱烤15分钟，直至鸡蛋定形，表面金黄。

4-出炉后用擦子擦出帕玛森芝士碎撒在表面，也可以再额外撒一些百里香叶。



日式猪排盖饭

◆用料

猪里脊2片（1cm厚）、鸡蛋2枚、面粉适量、面包糠适量、洋葱1/4个、柴鱼片1小把、味淋1汤匙、日式淡口酱油1汤匙、白砂糖1茶匙、盐和黑胡椒少许、米饭1碗、油100ml、水1／2杯

◆做法

1-剔掉猪里脊边缘的肉筋，用刀背把肉的纤维打松，抹上盐和黑胡椒备用。洋葱切丝备用。

2-鸡蛋磕入碗中打散。在一个小号深锅中注入油，中火加热至160℃。把猪排放在面粉中蘸一下，让表面均匀地沾上一层面粉，然后浸入蛋液，再放入面包糠中沾满面包糠，放入油中炸至金黄取出备用。

3-另取一个小号平底锅，倒入1／2杯水，放入柴鱼片煮开，小火煮10分钟后捞出柴鱼片。

4-在汤汁中放入洋葱丝、味淋、日式淡口酱油、白砂糖煮，把猪排切条，保持原状移入汤中，煮开后倒入剩余的蛋液，蛋液凝固后连汤浇在米饭上即可享用。



番茄西葫芦鸡蛋比萨

◆用料

比萨面团1份、鸡蛋2枚、番茄酱3汤匙、罗勒叶1小把、绿西葫芦1个、牛绞肉100g、串番茄300g、盐和黑胡椒少许、特级初榨橄榄油2汤匙

◆比萨面团用料

面粉200g、水125ml、橄榄油25ml、即发干酵母2g、盐1g

◆准备面团

1-即发干酵母放入35℃左右的温水中溶化。面粉中加入酵母水和橄榄油混合成面团，然后加入盐揉匀。大致揉光滑后用保鲜膜盖好容器，在室温中发酵50分钟，直至面团长大1倍。取出面团放在撒了干面粉的操作台上，轻轻压平排气，然后把四周向中间折叠滚成一个圆球放置10分钟后即可分割成需要的大小，擀平后就可以制作比萨了。

◆做法

1-烤箱预热至220℃。串番茄洗净备用。绿西葫芦刨成长片状。罗勒叶洗净备用。

2-在平底不粘锅中注入少许橄榄油，大火加热至锅热，放入牛绞肉炒至水分变干，调入1汤匙番茄酱翻炒均匀，取出备用。

3-烤盘中铺上烹调纸，将比萨面团分成两份，揉圆后在烤盘中摊成边缘略厚，中间略薄的饼状。刷上番茄酱，撒上牛肉碎，随意摆上西葫芦片和串番茄，在表面磕上鸡蛋，撒上罗勒叶、盐和黑胡椒，淋上特级初榨橄榄油，送入烤箱烤15分钟即可。



蟹黄蛋

◆用料

鸭蛋2枚、老姜10g、镇江香醋1汤匙、

白砂糖1/2茶匙、盐1小撮、油2汤匙

◆做法

1-鸭蛋磕入碗中，放入少许盐略搅拌，无须搅拌均匀。

2-老姜切成姜末，和镇江香醋一起放入碗中，调入白砂糖搅拌至糖溶化。

3-炒锅中注入油，大火加热至五成热，调成中火，放入蛋液划散，大致定形后倒入姜醋翻炒5秒即可出锅。





咸蛋黄意面

◆用料

生蛋黄2个、粗粒海盐50g、细条意面100g、蒜2枚、橄榄油2汤匙、欧芹碎1小把、盐和黑胡椒碎适量

◆做法

1-容器中铺一层海盐，放入蛋黄，然后用其余海盐将蛋黄盖好，放入冰箱冷藏24小时以上。

2-取一个深煮锅，注入足量冷水，水开后加少许盐和橄榄油，放入意大利面条煮至九成熟（大约比包装上建议的时间少煮1分钟）。

3-平底锅中注入橄榄油，中火加热，蒜切片后放入锅中煎香，放入煮好的意大利面翻炒片刻，然后加入盐和黑胡椒碎，再撒上一小把欧芹碎，翻炒均匀后装盘。

4-把腌好的咸蛋黄取出，抖掉多余的盐粒，用一个细孔擦子擦成碎末撒在炒好的意面上即可。



肉碎蛋黄拌饭

◆用料

米饭1碗、蛋黄2枚、牛肉碎100g、红葱头1枚、老抽2汤匙、玫瑰腐乳汁1汤匙、白砂糖1/2茶匙、蒜2枚、海苔丝1小撮、日式烧烤酱1汤匙、油1汤匙

◆做法

1-蒜压成蒜末，加入老抽、玫瑰腐乳汁、白砂糖调成腌料。把蛋黄放入腌料中冷藏过夜。

2-红葱头切丝备用。平底锅中放入油，大火加热至六成热，放入红葱头丝煸炒出香味。

3-加入牛绞肉炒至变色，调入日式烧烤酱翻炒均匀。

4-在热米饭上铺上炒牛肉碎，取一枚蛋黄放在中间，撒上海苔丝即可上桌，品尝时把所有材料拌匀。





熟烟熏三文鱼和甜薯沙拉

◆用料

鸡蛋4枚、熟烟熏三文鱼柳400g、红薯2个、四季豆250g、茴香头1颗、混合生菜200g、蒜2瓣、特级初榨橄榄油4汤匙、盐和黑胡椒少许、柠檬1个、第戎芥末2茶匙

◆做法

1-蒜压成蒜蓉，和2汤匙特级初榨橄榄油混合均匀制成蒜油。红薯去皮，刨成薄片，拌上蒜油后送入预热至220℃的烤箱烤10分钟至金黄酥脆，取出晾凉。

2-用擦子把柠檬表皮黄色部分擦成碎屑，果肉部分取柠檬汁。把柠檬汁、柠檬皮屑、2汤匙特级初榨橄榄油、第戎芥末放入一个小碗混合均匀，调入盐和黑胡椒备用。

3-四季豆煮熟，切成斜片，茴香头切丝，鸡蛋煮成溏心煮蛋，熟烟熏三文鱼柳拆成小块。

4-盘中依次放入四季豆、茴香丝、混合生菜、三文鱼、红薯片，顶端摆放煮蛋，最后淋上准备好的柠檬芥末酱汁即可。





食蛋不见蛋

蛋，在烹饪中的应用范围非常广泛。人类玩儿蛋已经不处于一般的境界了。不同的烹饪方法利用了蛋的不同特性，除了直接做成看得见蛋的菜肴外，还有很多食谱中用到了“隐形”鸡蛋！





炒牛奶

◆用料

蛋清6只、全脂牛奶200ml、虾仁100g、叉烧肉100g、盐少许、油2汤匙、猪油2汤匙、生粉2茶匙

◆做法

1-虾仁切粒，调入少许盐抓拌均匀。中火加热炒锅，锅热后放入油，晃匀锅中的油，放入虾仁划散，待虾仁变色马上盛出备用。

2-叉烧肉切成小粒。蛋清打散。在牛奶中调入少许盐和生粉，和蛋清一起搅拌均匀，放入叉烧粒和炒好的虾仁。

3-大火加热一个干净炒锅，锅热后放入猪油，中火加热至猪油融化，晃匀锅中的油，倒入牛奶蛋液，轻轻搅拌，待所有牛奶蛋液凝固即可出锅。



炒牛奶这道菜听名字会以为是把牛奶炒干，
实际上是利用了蛋白的凝固变化，让牛奶成为软嫩可口的菜肴。



橄榄油辣味蘑菇意面

◆用料

蛋黄1枚、蒜1瓣、红葱头1枚、培根1片、口蘑2个、欧芹叶1小把、特级初榨橄榄油2汤匙、盐和黑胡椒少许、干辣椒碎1/2茶匙、扁条意大利面80g

◆做法

1-取一个深锅注入足量的水，水开后放入意大利面并滴入几滴橄榄油煮至九成熟。

2-口蘑切片，红葱头切丝，蒜切片，欧芹叶切碎备用。培根在煎锅中煎至干脆，切成小粒备用。

3-在煎过培根的煎锅中注入橄榄油，中大火加热，放入红葱头丝、蒜片炒出香味，然后放入口蘑片炒至边缘焦黄，加入干辣椒碎略炒。

4-锅中放入煮好的意大利面翻炒均匀，把蛋黄倒在面条上，快速翻拌使蛋液分布均匀，调入盐和黑胡椒，撒上培根粒和欧芹叶翻拌均匀，迅速出锅。



蛋黄在这道菜中起到增稠的作用，可以让味道变得更加浓郁，
关键是不要让蛋黄直接接触锅底，而是放在面上，再迅速搅拌均匀，以免结块。





珊瑚金菇

◆用料

鸡蛋1枚、咸鸭蛋3枚、金针菇200g、面粉适量、油200ml

◆做法

1-咸鸭蛋取出蛋黄，放入蒸锅蒸15分钟，取出后压成蓉状备用。面粉放入一个盘中。

2-鸡蛋打散。金针菇切掉老根，拆成小簇。用一个小深锅加热一锅油至六成热。

3-把金针菇放入蛋液蘸一下，悬空略控，再放入面粉中蘸上面粉，整理一下金针菇的形状，避免整簇金针菇粘连在一起，然后放入油中炸至成形，捞出备用。

4-炒锅中注入少许底油，放入鸭蛋黄，一边用中火加热，一边翻炒，直至咸蛋黄泛起泡沫，然后放入炸酥的金针菇快速翻炒，让咸蛋黄均匀分布在金针菇表面即可。



盐分可以让蛋黄凝结成沙状，同时使蛋黄中的脂肪游离，这也是为什么咸鸭蛋会出现红油的原因。将咸蛋黄制作成“金沙”，可以搭配很多水分不是很多的蔬菜。



香煎鳕鱼配荷兰汁

◆用料

鳕鱼柳200g、面包糠少许、蛋黄3枚、黄油40g、柠檬汁35ml、盐和黑胡椒适量、欧芹叶少许、绿色苗芽菜1把、橄榄油2汤匙

◆做法

1-鳕鱼擦干净，用少许盐和黑胡椒腌渍片刻。欧芹叶切碎。

2-将黄油放入小锅，小火煮至融化，再加热片刻至略呈金棕色，取出上层澄清液体。

3-把蛋黄、温热的焦黄油、柠檬汁放入搅拌机，快速搅拌至黏稠，调入盐和黑胡椒，加入少许欧芹碎搅拌均匀，制成荷兰汁备用。

4-在不粘平底锅中注入橄榄油，中火加热至六成热，放入鳕鱼柳。如果有鱼皮，则把鱼皮一面先向下放入锅中，中火煎3分钟，翻面再煎2分钟，取出放入盘中备用。

5-继续加热平底锅，放入面包糠煎炸至金黄酥脆，撒在鳕鱼盘中，旁边摆上绿色苗芽菜做装饰，然后淋上准备好的荷兰汁即可。



蛋黄中加入油脂快速搅拌，可以让蛋黄乳化，形成酱状，是很好的制作调味汁的手法。



焦糖菠萝酱香草冰激凌

◆用料

蛋黄4个、细砂糖50g、香草荚1支（可用5ml香草精代替）、淡奶油250ml、百香果1枚、菠萝1/2个、黄砂糖50g、朗姆酒1汤匙

◆做法

1-香草荚破开，取香草籽，放入蛋黄中，加入细砂糖。把装有蛋黄的容器放在一个装着热水的小锅上，用小火加热小锅，同时快速搅拌蛋黄，直至蛋黄颜色略变浅，质地变得黏稠，体积略微膨胀，晾至室温备用。

2-将冷藏过的淡奶油放入大碗中，用电动打蛋器打至膨大，提起打蛋器时能带起弯弯的尖角。加入冷却的蛋黄液，轻轻翻拌均匀放入密封盒中冷冻4小时。

3-菠萝切成小块，百香果剖开取出果肉和果汁。把菠萝和百香果汁放入小锅，加入黄砂糖和朗姆酒，用小火加热至颜色变深，晾凉备用。

4-把冻好的香草冰激凌取出，用冰激凌勺挖成球状，淋上焦糖菠萝酱汁即可。



没想到冰激凌也是用鸡蛋做的哟。隔水加热可以给蛋黄杀菌，同时让蛋黄质地变得黏稠，使冰激凌口感更加细腻蓬松。



叉烧蛋面

◆用料

高筋面粉250g、鸡蛋3枚、玉米淀粉适量、港式叉烧1块、高汤1杯、奶白菜1棵、葱花少许、蒜蓉辣酱适量、盐适量

◆做法

1-鸡蛋打散。在面粉中加入蛋液，反复揉成面团，包好保鲜膜放入冰箱冷藏15分钟，取出后略回软，用面条机压成面条。如果没有面条机，则可以用擀面杖擀成薄片，折叠后再次擀平，如此反复三次，然后擀成一张厚约0.2cm的薄饼。然后在薄饼的两面都撒上少许玉米淀粉，抹匀。把薄饼像折扇般折叠起来，用刀切成细条，抖散成面条状。

2-高汤放入小锅煮开，调入适量盐，放入奶白菜汆熟，连菜带汤倒入面碗中备用。

3-取一个深锅煮开足量的清水，放入蛋面煮熟，捞出放入装有高汤的碗中。摆上切片的港式叉烧，撒上葱花，和蒜蓉辣酱一起上桌。



在这里，鸡蛋代替水可以让面条更加爽滑劲道，用鸡蛋代替人工增稠剂，除了成本略高，其他完胜。



温润甜蛋

用蛋制作甜品，简直是“天经地义”的事情，除了各式中西点心离不开蛋，糖水中也时常出现它的身影，加了蛋的糖水，温润养颜，是东方美人的心头好。

香芒西米双皮奶

◆用料

蛋清3只、芒果1个、全脂牛奶500ml、淡奶油20ml、西米50g、白砂糖40g

◆做法

1-西米放入水中，大火煮开，小火煮5分钟后熄火，加盖闷15分钟。待白芯消失后，捞出放入冷水备用。

2-全脂牛奶和淡奶油放入小锅，小火加热至90℃左右，不要沸腾，熄火后分装入两个小碗，放至冷却。这时奶液表面会形成一层奶皮，从奶皮边缘处切开一个3cm长的小口，缓缓倒出奶液，保持奶皮完整。碗底留少许奶液可以防止奶皮粘在碗里。

3-蛋清打散，加入奶液和糖搅拌均匀，过两次筛去掉杂质，然后加入控干的西米。挑起碗中的奶皮，把调好的奶液倒回奶皮下面，碗口用保鲜膜封好。

4-大火加热蒸锅，上汽后放入装有奶液的小碗，盖好锅盖，调成中火蒸8分钟。熄火后不要揭开锅盖，继续闷5分钟后再取出。

5-芒果切成小粒备用，待双皮奶降至室温，放在奶皮上一起放入冰箱，冷藏后食用味道更佳。




香芒西米双皮奶

酒酿蛋花小圆子

◆用料

鸡蛋1枚、糯米小圆子1把、酒酿（醪糟）2汤匙、冰糖少许、水1碗

◆做法

1-锅中放入1碗水，大火加热至沸腾，放入糯米小圆子，用汤勺推散，以防粘连。鸡蛋打散备用。

2-煮至小圆子飘起来，放入冰糖煮至溶化，趁沸腾时，绕圈倒入蛋液形成蛋花，熄火后放入酒酿调匀即可。





腐竹鸽蛋糖水

◆用料

鸽蛋6枚、腐竹1节、白果10枚、枸杞5枚、冰糖适量、水2碗

◆做法

1-鸽子蛋连壳煮熟，剥壳备用。白果去心，腐竹泡软。

2-锅中放入腐竹、白果、枸杞，加入2碗清水，煮至腐竹发胖变白。

3-放入冰糖煮至溶化，最后把剥壳鸽蛋放回糖水中加热即可。



古法红糖鸡蛋姜茶

◆用料

鸡蛋1枚、老姜2片、红枣2枚、老红糖20g、水1.5碗

◆做法

1-红枣洗净、掰开，和姜片一起放入锅中，加入一碗半的清水，大火煮开后小火继续熬煮15分钟。

2-在锅中调入红糖，然后磕入鸡蛋，煮约3分钟即可。



蛋蛋糕

配方提供及制作｜包子@Rebakery Studio

在庞大的西式甜点队伍里，有一支小队蛋香格外浓郁，而且这组蛋甜品，也格外夺人眼球哟。

福蛋

　这到底是可丽饼还是鸡蛋？管它呢，好吃才是王道。

◆可丽饼用料（10个）

低筋面粉125g、白砂糖30g、盐少许、牛奶300g、鸡蛋120g、蛋黄20g、无盐黄油60g、色拉油适量

◆黑胡椒卡仕达奶油用料

牛奶103g、黑胡椒粉少许、蛋黄18g、砂糖22g、低筋面粉4g、玉米淀粉4g、黄油9g、打发淡奶油200g

◆其他配料

鸡蛋10枚

◆可丽饼做法

1-可丽饼用料中的白砂糖、盐、鸡蛋、蛋黄用蛋抽搅拌均匀后，加入过筛后的低筋面粉继续搅拌，完全均匀后加入融化的黄油拌匀，最后分3次加入牛奶搅拌均匀。

2-将不粘锅抹上色拉油后中火加热，倒入1大勺可丽饼面糊后迅速旋转不粘锅，将其均匀铺在锅底。持续中火加热，饼皮出现小气泡后翻面再次加热5秒左右。

3-饼皮出锅后冷却待用。（暂不使用时盖上保鲜膜，防止风干。）

◆黑椒卡仕达奶油做法

1-将黑胡椒粉、蛋黄、砂糖搅拌均匀后加入过筛后的低筋面粉和玉米淀粉继续搅拌均匀。同时煮沸牛奶，一边搅拌面糊，一边加入沸腾的牛奶。

2-混合均匀后倒回锅里开中火快速搅拌加热，直到酱料黏稠，熄火并加入黄油，利用余温将其融化。

3-酱料用保鲜膜覆盖冷却后将200g淡奶油打发至九成，混合后使用。

◆组装

1-鸡蛋磕入碗中，倒入沸水煮2分钟后捞起，放入冰水中冷却。

2-可丽饼皮如图在中部折叠出一个褶皱后，挤上黑胡椒卡仕达奶油。随后将冷却的水波蛋放在黑胡椒卡仕达奶油上。

3-如图折叠包裹可丽饼外皮即可。

















舒芙蕾枫糖热香饼

◆用料（4个）

蛋黄2个、牛奶40g、低筋面粉40g、蛋白2个、白砂糖20g、淡奶油150g、红糖8g、枫糖浆适量、蓝莓1把、糖粉适量

◆做法

1-蛋黄和牛奶混合均匀，低筋面粉过筛后加入蛋奶混合液中，用蛋抽拌匀至无颗粒备用。

2-用电动打蛋器打发蛋白，分3次加入白砂糖，打至硬性发泡，然后分3次加入蛋黄面糊拌匀。

3-用中火加热不粘锅，锅热后调成小火，在圆形模具中注入面糊，一面烘烤3分钟左右，翻面再烘烤3分钟（需根据模具大小调整时间）。

4-烘烤热香饼时可以打发奶油。在淡奶油中加入红糖，打至膨发。

5-热香饼出锅后堆放上红糖奶油，撒少许蓝莓，筛上糖粉并淋上枫糖浆即可。



香甜的pancake撩到的不仅仅只有孩子，轻柔的口感和浓浓的蛋香是

这一道热香饼的制胜法宝。







蒸烤巧克力蛋糕

浓浓的、化不开的巧克力香，准备好大量鸡蛋，马上就动手做吧。

◆巧克力海绵蛋糕用料（1个6寸）

鸡蛋125g、白砂糖90g、葡萄糖5g、低筋面粉75g、可可粉8g、黄油12g、牛奶21g

◆巧克力蒸烤蛋糕糊

64%黑巧克力100g、无盐黄油100g、蛋黄55g、白砂糖35g、蛋白113g、砂糖50g

◆巧克力海绵蛋糕做法

1-鸡蛋、白砂糖、葡萄糖搅拌均匀后一边搅拌一边隔水加热到40℃，然后用打蛋器高速打发5分钟。蛋液状态浓厚且滴落后纹路不消失为最佳。

2-将低筋面粉、可可粉混合后过筛，然后加入蛋液中，用刮刀抄底翻拌均匀。

3-黄油、牛奶加热至黄油溶化。把刮刀悬在面糊上方，把黄油和牛奶的混合液倒在刮刀上，尽量不破坏面糊组织，然后继续用抄底翻拌的方法把面糊拌匀。

4-模具中铺好烹调纸，从高处把蛋糕糊倒入模具中，震出大气泡，送入预热至160℃的烤箱中层，烘烤45～50分钟。

5-取出后震出蛋糕中的热气，倒扣5分钟，然后正放至冷却，注意防止风干。

◆巧克力蒸蛋糕糊做法

1-黑巧克力和黄油隔水融化成液态，搅拌均匀备用。

2-蛋黄中加入白砂糖混合均匀，然后倒入液态巧克力搅拌均匀。

3-蛋白用电动打蛋器微微打发后，分3次加入砂糖，高速打发至硬性发泡。

4-取1/2蛋白加入巧克力蛋黄糊中，用手持蛋抽从底部向上捞的手法混合均匀，然后加入另一半蛋白，用相同的手法混合均匀。

◆造型以及烘烤

1-将巧克力海绵蛋糕取1cm厚度一片放入模具底部，在上面倒入巧克力蒸蛋糕面糊。

2-烤箱预热至160℃，水浴法烘烤20分钟后升温至180℃炉门微开继续烘烤1小时。

3-蛋糕出炉常温冷却后冷藏一晚再脱模。最后用巧克力片和奶油装饰即可。



水浴法：
烘烤蛋糕时在模具与烤箱下火之间隔一层装有开水的烤盘，这种方法被称为水浴法烘烤。可以把蛋糕模具放在装水烤盘上层的烤架上，也可以直接放在水中。如果是活底模具，需要用锡纸严密包裹防水。









无花果法棍布丁

◆用料

牛奶250g、白砂糖50g、香草荚1/4根、鸡蛋1个、蛋黄3个、黄油100g、肉桂粉1g、无花果2个、法棍面包适量

◆做法

1-香草荚剖开后刮出香草籽，和白砂糖、鸡蛋、蛋黄一起搅拌均匀后倒入牛奶，再次搅拌均匀制成布丁液备用。

2-法棍切成小块。将黄油融化后加入肉桂粉搅拌均匀，然后再让切块法棍两面沾上黄油。

3-无花果切块后和法棍一起放入烤皿中，将布丁液灌至八分满。烤箱预热190℃烘烤30～35分钟即可。



香甜无花果和浓浓的蛋奶香，组合出一个轻松惬意的午后。









双色舒芙蕾芝士蛋糕

轻柔的口感，轻盈的滋味，芝士、鸡蛋、抹茶混合的层叠味道让人回味。

◆原味卡仕达芝士面糊用料

奶油奶酪145g、蛋黄20g、白砂糖20g、低筋面粉10g、牛奶10g、无盐黄油8g、柠檬汁少许

◆抹茶味卡仕达芝士面糊用料

奶油奶酪145g、蛋黄20g、白砂糖20g、低筋面粉10g、抹茶粉7g、牛奶120g、无盐黄油8g、柠檬汁少许

◆蛋白霜用料

蛋白75g、白砂糖52g

◆准备原味卡仕达芝士面糊

1-原味卡仕达芝士面糊用料中的蛋黄、白砂糖、低筋面粉混合搅拌均匀。

2-牛奶煮至沸腾后加入无盐黄油，一边搅拌一边加入面糊中，混合均匀后再倒回锅中继续中火一边搅拌一边加热，直到黏稠为止，晾至室温。

3-奶油奶酪和步骤2准备好的面糊混合，用打蛋器搅拌均匀后加入柠檬汁拌匀。

◆准备抹茶味卡仕达芝士面糊

1-抹茶味卡仕达芝士面糊用料中的蛋黄、白砂糖、低筋面粉混合搅拌均匀。

2-牛奶中加入抹茶粉和无盐黄油，煮沸后一边搅拌一边加入面糊中，混合均匀后再倒回锅中继续用中火一边搅拌一边加热，直到黏稠为止。

3-同样在抹茶面糊中加入奶油奶酪，混合均匀后加入柠檬汁。

◆打发蛋白霜

1-蛋白霜用料中的蛋白微微打发后分3次加入砂糖，高速打发至硬性发泡。随后将打发蛋白一半加入原味芝士面糊中，一半加入抹茶芝士面糊中，用手动蛋抽按抄底向上捞的手法混合均匀。

◆组装以及烘烤

1-将原味和抹茶味卡仕达芝士面糊交替挤入模具中。

2-烤箱预热至160℃，水浴烘烤30分钟，随后升高烤箱温度至180℃烘烤20分钟。

3-出炉后常温冷却，送入冰箱冷藏一晚后脱模。













包子老师

设计师、生活美学家、烘焙达人、Rebakery Studio品牌创始人。

PART4 | 趣蛋派对

THEME PARTY OF THE EGGS
趣蛋派对

没错，就是有人喜欢吃蛋的啊，所以，为什么不以蛋为主题来一次趣蛋派对呢。






乐





杂谷鸡蛋沙拉

◆用料

鸡蛋4枚、糙米1杯、甜玉米2根、芹菜苗1把、绿豆芽1把、腰果仁1把、提子干1小把、荷兰乳瓜2根、杭椒4枚、香葱2棵、酸奶油3汤匙、蜂蜜1茶匙、橄榄油少许、水1杯

◆做法

1-糙米淘洗干净，放入电饭锅中，加入1杯水，煮成糙米饭，饭熟后打散翻拌均匀。

2-甜玉米表面刷一层橄榄油，中高火加热扒锅（或厚底平锅），锅热后放入玉米并盖上盖子，把玉米粒煎至微焦，切下玉米粒备用。

3-香葱切碎，加入酸奶油中，调入蜂蜜搅拌均匀，制成沙拉酱。

4-鸡蛋连壳煮成溏心蛋（操作方法见第16页），去壳备用。

5-芹菜苗和绿豆芽掐掉根部，腰果切碎，荷兰乳瓜和杭椒分别切片备用。

6-把糙米饭、玉米粒、芹菜苗、绿豆芽、腰果仁碎、一半的提子干、乳瓜片、杭椒片放入大碗，淋上一半分量的沙拉酱，混合均匀后装入盘中，最后撒上剩余的提子干和切开的水煮蛋，和剩余的沙拉酱一起上桌。











粉红魔鬼蛋

◆用料

鸡蛋6枚、酸奶油2汤匙、第戎芥末酱1汤匙、红葱头1枚、洋葱1/2个、甜菜根1个、肉桂1支、丁香4枚、白醋2汤匙、培根碎少许、盐和黑胡椒碎少许、水2碗

◆做法

1-鸡蛋连壳煮熟，去壳备用。

2-甜菜根去皮切成小块，洋葱切块，和甜菜根一起放入锅中，加入丁香、肉桂和2碗水煮开，加入白醋拌匀，放入去壳鸡蛋继续小火熬煮10分钟，熄火后让鸡蛋在汤汁中浸泡至少3小时。

3-取出鸡蛋对半剖开，把蛋黄收集在一个碗中。红葱头切成细细的碎末，放入蛋黄中，加入酸奶油、第戎芥末、盐和黑胡椒碎搅拌均匀成泥状。

4-把蛋黄泥装入裱花袋中，挤在切半的蛋白中，撒上培根碎即可上桌。





番茄里科塔芝士蛋玛芬

◆用料

奇亚籽50g

鸡蛋9枚

蒜2瓣

罗勒叶1把

里科塔芝士200g

香葱2棵

樱桃番茄250g

盐和黑胡椒少许

罗勒酱适量

温开水1杯

◆做法

1-把奇亚籽放入大碗中，加入1杯温开水，静置30分钟，然后捞出沥干。

2-烤箱预热至180℃。蒜压成蒜蓉，罗勒叶切碎，樱桃番茄剖成4份，香葱切碎。

3-鸡蛋磕入一个大容器，搅拌均匀，加入蒜蓉、罗勒碎、香葱、番茄、里科塔芝士、盐和黑胡椒，取一半泡好的奇亚籽放入蛋液中，搅拌均匀。

4-模具中铺好玛芬纸杯，在纸杯中装入准备好的混合蛋液，顶端撒上剩余的奇亚籽，送入烤箱烤30分钟即可。上桌时搭配罗勒酱。









羽衣甘蓝蛋卷寿司

◆用料

鸡蛋2枚、牛奶2汤匙、藜麦145g、羽衣甘蓝60g、口蘑300g、北豆腐1块、寿司海苔4片、寿司醋2汤匙、生粉1茶匙、盐1小撮、香油2汤匙、橄榄油2汤匙、日式猪排酱汁2汤匙、七味粉少许、水250mL

◆做法

1-把藜麦放入锅中，加入250mL水大火煮开，调成小火加盖焖煮15分钟，熄火后继续闷10分钟。趁热调入寿司醋和少许盐，翻拌均匀备用。

2-北豆腐切成1.5cm粗的条。口蘑切片，羽衣甘蓝切碎备用。鸡蛋打散，加入牛奶和生粉搅拌均匀。

3-中小火加热平底不粘锅，用毛刷在锅中刷一层香油，倒入1/4的蛋液，轻轻摇晃锅子，让蛋液在锅底凝结成一张薄饼，持续加热至边缘翘起。揭起蛋饼翻面再加热30秒，制成一张蛋皮。如此将全部蛋液都制成蛋皮备用。

4-继续用中火加热平底锅，注入橄榄油，油热后放入豆腐条煎炸至表面金黄。取出豆腐，放入口蘑片煎炒，直至边缘焦黄，用少许盐调味。盛出口蘑，放入羽衣甘蓝，翻炒至变色，盛出备用。

5-在寿司卷帘上铺一张蛋皮，在蛋皮上再铺一层海苔，然后铺上藜麦饭，在藜麦饭上依次摆上豆腐条、羽衣甘蓝、口蘑片，利用寿司卷帘卷成蛋卷寿司，切成厚片装盘。

6-最后淋上市售日式猪排酱汁，撒少许七味粉调味。





鸡蛋三明治

◆用料

吐司面包6片

鸡蛋4枚

蛋黄酱2汤匙

第戎芥末1汤匙

盐和黑胡椒碎少许

樱桃萝卜2个

豌豆芽1小把

◆做法

1-鸡蛋煮至全熟，去壳后切碎，加入蛋黄酱和第戎芥末，调入盐和黑胡椒碎搅拌均匀。

2-樱桃萝卜洗净切薄片，豌豆芽洗净后取嫩芽备用。

3-取一片吐司片，均匀地涂抹一层鸡蛋酱，然后摆放少许樱桃萝卜片和豌豆芽，盖上另一片面包，切掉四边，然后切成长方形。

4-依次把所有面包和鸡蛋酱都处理好即可上桌。






燕麦脆皮鸡翅

◆用料

鸡翅1Kg

面粉75g

燕麦片250g

鸡蛋3个

第戎芥末1汤匙

蛋黄酱150g

卷心菜240g

西芹3根

红椒粉少许

盐和黑胡椒适量

油适量

◆做法

1-鸡翅洗净擦干，在肉厚的地方切两刀以便入味，撒上少许盐和黑胡椒揉捏均匀，腌渍片刻。

2-鸡蛋磕入碗中打散。面粉和麦片分别用另外的敞口容器装好。先让鸡翅在面粉中滚一下，然后浸入蛋液，再裹上一层麦片。

3-深锅中注入油，中大火烧至160℃，放入鸡翅炸至金黄酥脆，约6分钟。

4-西芹和卷心菜洗净后控干，分别切成细丝。蛋黄酱和第戎芥末混合均匀，取一半拌入西芹和卷心菜，另一半留作鸡翅的蘸酱。

5-鸡翅出锅后控掉多余的油，和卷心菜沙拉一起装盘，最后按口味撒上额

外的盐、黑胡椒和红椒粉即可上桌。





蛋黄山葵汁煎鲷鱼

◆用料

鲷鱼柳4块

面粉3汤匙

孢子甘蓝1把

欧芹苗1把

柠檬1个

蛋黄4个

黄油100g

山葵酱2汤匙

盐和黑胡椒少许

橄榄油2汤匙

◆做法

1-鲷鱼柳洗净擦干，抹上少许盐和黑胡椒腌渍片刻。欧芹苗洗净，孢子甘蓝对半剖开备用。

2-黄油切成小块隔水融化成液态。蛋黄放入搅拌机，一边搅拌一边倒入液态黄油。搅拌至黏稠时，加入山葵酱继续搅拌均匀。柠檬皮擦成蓉，只取黄色的部分，和盐、黑胡椒一起放入酱中搅匀。

3-平底锅中注入油，中火加热至六成热，在鱼柳上沾上面粉，鱼皮向下放入锅中煎至鱼皮酥脆金黄，约3分钟，翻面再煎2分钟即可。原锅放入孢子甘蓝两面煎熟。

4-盘中抹上蛋黄山葵汁，放上刚出锅的鱼柳，在鱼身上再抹上少许蛋黄山葵汁，撒上黑胡椒碎，搭配孢子甘蓝和欧芹苗一起上桌即可。





布里欧修布丁

◆用料

鸡蛋2枚

布里欧修面包250g

淡奶油375ml

焦糖酱100g

香草精1茶匙

蓝莓125g

威士忌60ml

金黄咖啡糖（或粗砂糖）2汤匙

◆做法

1-烤箱预热至200℃，把鸡蛋、淡奶油、焦糖酱、香草精和2汤匙威士忌放入一个大碗，搅拌均匀。

2-布里欧修面包切成2cm见方的小块，和蓝莓一起放入一个耐热烤皿，淋上蛋奶液后在表面撒上金黄咖啡糖。

3-把烤皿送入烤箱烤20分钟，直至表面金黄，蛋液定形。出炉后淋上剩余的威士忌即可。







装饰你的派对

一个以蛋为主题的派对，自然少不了用蛋做的桌饰，一些日常的用具和食材也会成为很好的装饰元素。







复古的鸡蛋篓，是小时候家里常出现的日常用具，装上半篓鸡蛋，突出这次聚会的主题。

02

鲜花桌饰可以分出不同的层次，高瓶和盘式装点手法也都可搭配使用。

03

随手取一个小瓶，用简单的丝带装饰，搭配几枚可爱的鸡蛋，也可以成为很好的主题桌饰。



04

每位来客的餐具装饰也用小巧的蛋来呼应主题，以显得精致而活泼。

Column
（专栏）

完全能做主角，却甘愿当配角的蛋料理

文 | 河马



河马

贵州人、资深媒体人、生活美学家、食器收藏家、京城著名家宴“河马食堂”主人。河马不知不觉在十几年间收藏了几千件日本作家的食器作品。他总以为自己上辈子就是个做盘子和碗的匠人，不然今生怎会看到美的器具就心生欢喜。他总要认真研究怎样的料理才配得上这些心头挚爱。这些带着爱与梦想的料理，也寄托着河马对食器和食物造型美感的不懈追求，希望能让他亲爱的朋友们感受到这些食器为料理和家宴带来的熠熠光彩。

日本有很多剧集和电影都充满了温情，大多都可以被归类为“治愈系”，是我很喜欢观看的类型。

这些年陆陆续续地收集了很多，除了电子文档，更是收藏了不少DVD。

要说我最喜欢的，实在是很难选择。随便一想就能想起很多，比如《料理仙姬》《海鸥食堂》《眼镜》《南极料理人》《步履不停》《深夜食堂》《母亲水》《孤独的美食家》《面包和汤和猫咪好天气》《山中的汤姆先生》《小森林》系列，等等，我想其中很多大家也都耳熟能详。

在这些影视作品当中，有很多都和美食有关。它们各自从不同的角度，通过食物来展现人与人之间的关系。

尽管每一部作品都有自己的主要角色，但你有没有发现，其中有些演员在此类型的很多作品当中都有他的身影。比如光石研，不是那么耀眼的存在，但他的出现总是那么合理，恰到好处地让你觉得温暖——《眼镜》里那个海边旅馆的老板、《面包和汤和猫咪好天气》里的邻居等。在你回想起这些影视作品的时候，突然发现他的存在不可或缺。







而蛋料理也类似于这样的角色，我们从小吃到大，喜欢吃，爱吃，它是重要的补充营养的食材。但它好像只有在没有准备好其他食材，或者想偷懒的时候，才会作为主角出现在某一餐的主要位置上，化身成开水蛋、番茄炒鸡蛋盖饭、剁椒蛋炒饭。

而大多数时候，它都安安稳稳心甘情愿地充当着餐桌上的配角。

我想可能除了过敏，或者因为信仰，以纯素为饮食标准的人群之外，所有地域的人类生活中，蛋料理都会存在于各自的食谱当中。

以我的家乡贵州的饮食习惯来说，蛋料理也同样无处不在。出于对早上要吃得好的信条，大人们都会用加食鸡蛋的方式来增加营养。

早上在家吃饭时，会炸几个鸡蛋，在煮面条的时候卧在碗底。外出吃早点的，也都习惯在米粉、米皮里边加个荷包蛋。赶上在摊头上吃热茶汤时，会让老板加个生鸡蛋进去，上下搅动，立刻就能通过滚烫的茶汤让鸡蛋变熟。加上油炸的馓子碎、葱花，滴上几滴熟菜油，就是一碗又好吃、又营养的地方小吃了。

中午来不及做大餐，只能随便炒几个小菜的时候，妈妈也忘不了拿个小碗用温水加点猪油，调两个鸡蛋放到蒸饭的锅里，给孩子们做个鸡蛋羹。偶尔“厌食”，妈妈就会淋上一点酱油，逼着你把一碗鸡蛋羹都拌着米饭吃完才罢休。

比较正式的晚饭中，家里常做的农家糍粑辣椒红烧肉里，也会加上几个煮鸡蛋，完全吸收了汤汁的鸡蛋只要一上桌，保准比红烧肉还要受欢迎。而醪糟鸡蛋则更多的作为孕妇专享食谱出现。

逢年过节之际，蛋料理就更是搭配在各种菜肴当中的明星配角，出演着一个个默默无闻又不可或缺的角色。

老妈每年春节都会炸上一盆酥肉，让整个春节期间都能用到，煮火锅的时候吃，烧菜的时候吃，鸡汤蒸酥肉的时候用，炒糖醋酥肉也用。而这道炸酥肉的粉浆就必须要加入大量的鸡蛋才会酥脆喷香。

煎蛋皮和蒸蛋饺则又是外公还在世时，每年都要给女儿们送来的常备菜。



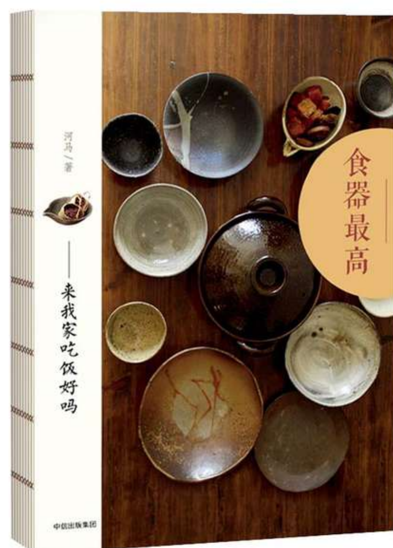
其实很多食材的料理方式大多相同，但不同的地域使用习惯在“相同”的基础上，又会有很多有趣的差别。

拿我们遵义人的烹饪习惯和日本家常料理的常用方法做个简单的对比吧。遵义人在炸酥肉做粉浆的时候要用鸡蛋，炸南瓜花、炸藕、炸蔬菜时用的粉浆也要放鸡蛋，类似的做法也出现在日本人炸天妇罗的时候，其中用的粉浆也要放鸡蛋。

但更多的是一些不同的使用方法。比如我们煎蛋皮，大多是切丝后，用尖椒丝来炒，而日本家常料理中则大多用来作为撒在散寿司上的配料；比如我们蒸鸡蛋羹就简单地调好蛋液后放到蒸饭的锅里蒸煮就成，而日本人则在鸡蛋羹中加入了高汤、鸡肉、虾、香菇等，色香味更加丰富；我们的红烧肉里加入白煮蛋或者虎皮炸蛋等，做好就是一大锅，而日本人在烹煮大块的肉类料理时，则会把一个水煮蛋切半后放在旁边，撒上芝麻，就又多了一个配色的功能。

我想你应该也发现了，在这些不同的料理方法当中，鸡蛋几乎都乖乖地充当着一个配角的角色，不喧宾夺主，但又为各种料理增色不少。

所以在美食界，鸡蛋绝对是一种有实力做主角，但却更擅长令其他主角绽放光彩的美妙食材。





微博：河马食堂 微信公众号：河马私家厨房（hippo-chan）
河马新书：《食器最高：来我家吃饭好吗》（中信出版集团）已于2018年1月出版

鸡蛋是菜农的好朋友

文｜厨花君



厨花君

园艺作家、植物系生活达人
4年前弃文从农，致力于食美兼具的园艺种植。微信公众号“厨房花园”持续分享与都市农艺、有机生活相关的原创内容，出版有《沙拉花园》《田间四季》《盆栽花礼》《自己种的菜是最好吃的菜》等园艺生活书籍。

作为一个每季都尝试种植各类新品种蔬菜的菜农，我经常碰到的问题就是：这东西……怎么吃？

常见蔬菜不会有这个困扰，那些本地虽然少见但国外普遍栽培的品种也好办，照本宣科，慢慢摸索着总能做个七七八八。羽衣甘蓝怎么吃？烤脆片。噢，那慢慢琢磨，烤个三五回也就很像样了。莴苣缬草怎么吃？拌沙拉。好的，多尝几片，采摘的时机也就能把握准确了。

难的是，江湖上有它的传说，却没有人确切地说它怎么吃。

比如，金花葵。这是一种被评价为“濒临灭绝的珍稀植物”，后来在某个山区发现了一片，慢慢引种，由于习性比较强健，慢慢就成为一种栽培蔬菜了。长得很漂亮，高高的枝头开出柔嫩的黄色花朵，大而显眼，趁着盛开的时候采摘下来，就是一味食材。

怎么吃？真找不到确切的菜谱，只能打出我的万能牌了：摊鸡蛋！

没错，鸡蛋就是那个在关键时刻总能挺身而出的小英雄。把金花葵花瓣一片片摘下来，清水洗净，放入已经打匀的蛋液。起油锅，蛋液倒下去，呲啦一声，蛋香四溢，两三分钟后，一盘略带焦黄的金花葵摊鸡蛋就出锅了。

尝一口，啊，花瓣软糯清新，口感略似木槿花，配着喷香的鸡蛋，风卷残云地就吃光了。

大多数的可食花朵，都可以和鸡蛋搭配，而且真的是花样百出。春天的蒲公英，黄色的花朵是带着清苦的风味食材。平底锅里倒入蛋液，然后将花朵轻轻摊平放在表面，两三朵足矣，小火慢煎，一幅田野风情小画就在锅里绽放了。

收获甜椒后，鸡蛋的耗用量也跟着上升了。除了生吃外，我最喜欢把红或黄甜椒切成圈，然后用它来煎太阳蛋，整个早晨的心情都跟着灿烂起来。

对了，我还煮过非常有趣的甜菜红蛋——真的是特别小公主的深粉红，都舍不得吃掉。先把鸡蛋煮好剥壳，然后重新打一锅水，将刚收获的红根甜菜，切几片扔进去，水烧开后会慢慢变成深红色，甜菜的染色能力可不是盖的。这时候，把剥壳蛋扔进去，多煮几分钟，捞出来看吧，整个表面已经被全部染成深粉色，剖开会发现粉色已经顺着边缘渗进来了。粉、白、黄三色映衬，略点缀一些香草碎，这道懒人菜的视觉效果，绝对爆棚！



名蛋

文 | 棋子灯花

名人与蛋的轶事，我们从小到大都能听到。但是由于蛋在我们的生活中太过常见，太过亲民，以至于名人与蛋的故事形形色色，花样百出。

关于鸡蛋的名人名言

◆“假如你吃个鸡蛋觉得味道不错，又何必认识那个下蛋的母鸡呢？”

——钱钟书先生对想拜访他的女士如是说

◆“我想，小说家就是一些这样那样的母鸡，小说就是这些母鸡下出来的蛋。母亲一开始并不知道自己将要下什么蛋，蛋下出来了才知道是软皮蛋还是双黄蛋。鸡蛋评论家对鸡蛋这样那样的分析研究，甚至进一步研究母鸡，研究母鸡的饮食构成，研究鸡舍的光线温度，然后总结出一个软皮蛋运动，或者双黄蛋思潮，这一切和母鸡没有什么关系。”

——莫言是个最喜欢把自己和鸡蛋扯上关系的作家。有记者问莫言怎样看待小说家与评论家的关系，莫言如此回答

◆“聪明人不会把所有的鸡蛋都装在一个篮子里。”

——塞万提斯

各种名人名言虚虚实实，无非就是用蛋。我们身边最常见的蛋，信手拈来，说明个道理，你听着更容易接受吧！

鸡蛋参与的杜撰励志故事

据说达·芬奇小时候学画，老师让他画鸡蛋，他觉得无聊。老师费罗基俄说：“要做一个伟大的画家，就要有扎实的基本功。画蛋就是锻炼你的基本功。一千个蛋中没有两个蛋是完全一样的，同一个蛋，从不同的角度看，它的形态也不一样。通过画蛋，你就能提高你的观察能力，就能发现

每个蛋之间的微小的差别，就能锻炼你的手眼协调能力，做到得心应手。”

据说爱迪生小时候喜欢观察，看到鸡孵蛋，就自己也去试了试。

据说牛顿因为专心研究，煮鸡蛋时也认真思考研究课题，不小心把自己的怀表当成鸡蛋放进锅里去煮了。

这些故事全都没有历史证据可考，但是因为能够激励孩子们探索世界，就这么以讹传讹地在各种童书中出现。想想倒也没什么特别的坏处，就像是圣诞老人的传说，就等孩子们长大以后自己去琢磨真伪好了。

带着蛋来攀龙附凤

著名的吃货男神苏轼和著名的吃货皇帝乾隆帝是重点攀附对象，关于蛋这种食物的轶事当然不能放过他们俩。苏轼与苏小妹的对联故事是这么说的：苏小妹出上联：剖开舟两叶，内载黄金白玉（咸蛋），苏轼对出下联：打破坛一个，中藏玛瑙珍珠（石榴）。吃货男神的日常总是充满了美食和趣味，令人艳羡，所以出处也就不那么重要了。据说乾隆赐名、御封或赐匾的蛋就有北京的三不沾、浙江兰溪的凤凰蛋、湖北仙桃的沙湖盐蛋、浙江平湖的平湖糟蛋等，乾隆爷到底做没做过这些事并不重要，下那么多次江南，吃了那么多美食，出来混总是该还点儿什么，为一方名产当个代言人并不为过。

真正老饕品过的蛋

以王世襄先生及其好友为代表的一票真正的老饕对于蛋则是非常讲究。通过他们，美食小白们才能明白很多业内的规矩和秘辛。过去由于鸡、蛋两个字都略显不雅，所以在美食起名时都用黄菜、芙蓉、木须等代称。老字号对于老客户总会送些敬菜，其中摊黄菜就是最常见的。这不是一般家常的摊鸡蛋，其做法很独特，类似三不沾，看着有趣，尝起来美味。王世襄先生还经常在家里做给亲朋好友吃着玩，朋友在家试做不成功还找到他请教。原来打鸡蛋后不仅要加高汤，还要用淀粉勾芡，效果才最为精彩。巴尔扎克虽然是著名小说家，但是更以吃货之名名闻天下。他得了稿费会马上吃上百个牡蛎，红酒羊排不可数，可他的作品中只写过一道菜谱：煎蛋，而且重点说明了技巧，就是蛋白和蛋黄一定要分开煎。逯耀东先生到访某大家，只问了一句：“府上现在还做蛋炒饭吗？”就引来对方的折服赞叹，原来过去他们家聘家厨，试厨只试两个菜：蛋炒饭和青椒牛肉丝。最家常的最能见厨师功底，已是业界不争的常识。这些小小不然，却能让人对你刮目相看的本事，要不要学起来？

因蛋成名的古人

这个人完全是因为蛋而成名，他便是《世说新语》中的王蓝田。王蓝田性急。尝食鸡子，以箸刺之，不得，便大怒，举以掷地。鸡子于地圆转未止，仍下地以屐齿蹍之，又不得。瞋甚，复于地取内口中，啮破即吐之。王右军闻而大笑曰:“使安期有此性，犹当无一豪可论，况蓝田邪？”王蓝田一定想不到，自己令后世每个读这篇小文的人都像个当时在场的旁观者，看得哈哈大笑，名垂古书几百年，意不意外？惊不惊喜？

鸡蛋好好玩

文 | Angela

在Instagram（社交应用）中有一个名为the_eggsihibit的帐号，帐号的主人是一位来自墨西哥的20岁医科学生米歇尔·巴尔迪尼(Michele Baldini)，她的所有帖子都用一只黑色的煎锅作为画布，而颜料只有一个，那就是——鸡蛋。



通过目前为止她发过的54个作品，她将大家习以为常的早餐煎蛋，变成了自己独有的艺术创作灵感。她的作品涉及了许多流行文化、著名的食品品牌，甚至大陆和国家。虽说早餐主题比较普通，并不新鲜，但巴尔迪尼以鸡蛋为中心的料理方法既有趣又独一无二，因为它完全依赖鸡蛋作为艺术材料。而问起她的初心，她表示只是因为看起来很酷，想要试一试。

现在她拥有2万多名粉丝，成功地让自己从一个普通医学院学生，变成了食品艺术家，而她的巧妙创意让每一个关注她的人都会心一笑，白色与黄色原来也是如此千变万化。

这是她做的一些特别有趣的“鸡蛋艺术”品



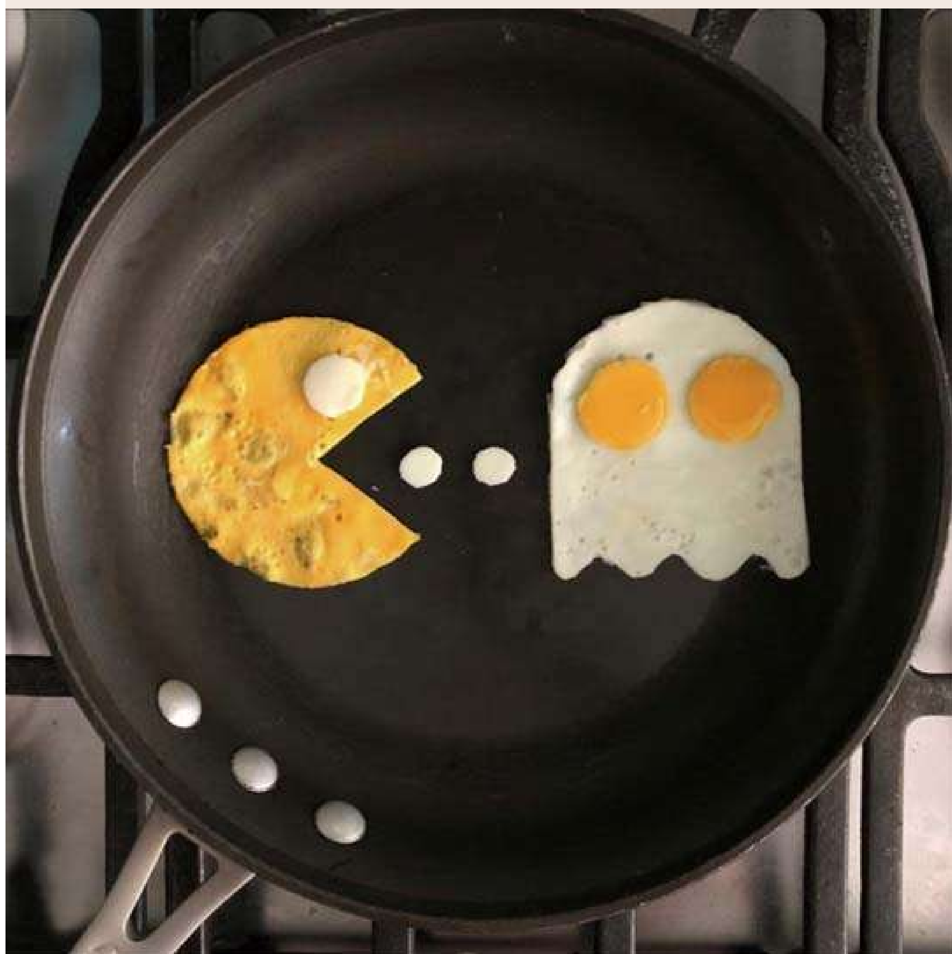
01.早餐在梵高

《星空》是梵·高最受欢迎的画作之一，也是Instagram的美食艺术家们的一大灵感。巴尔迪尼把蛋白覆盖在煎熟的蛋皮上，展现了那些生动的、标志性的漩涡。



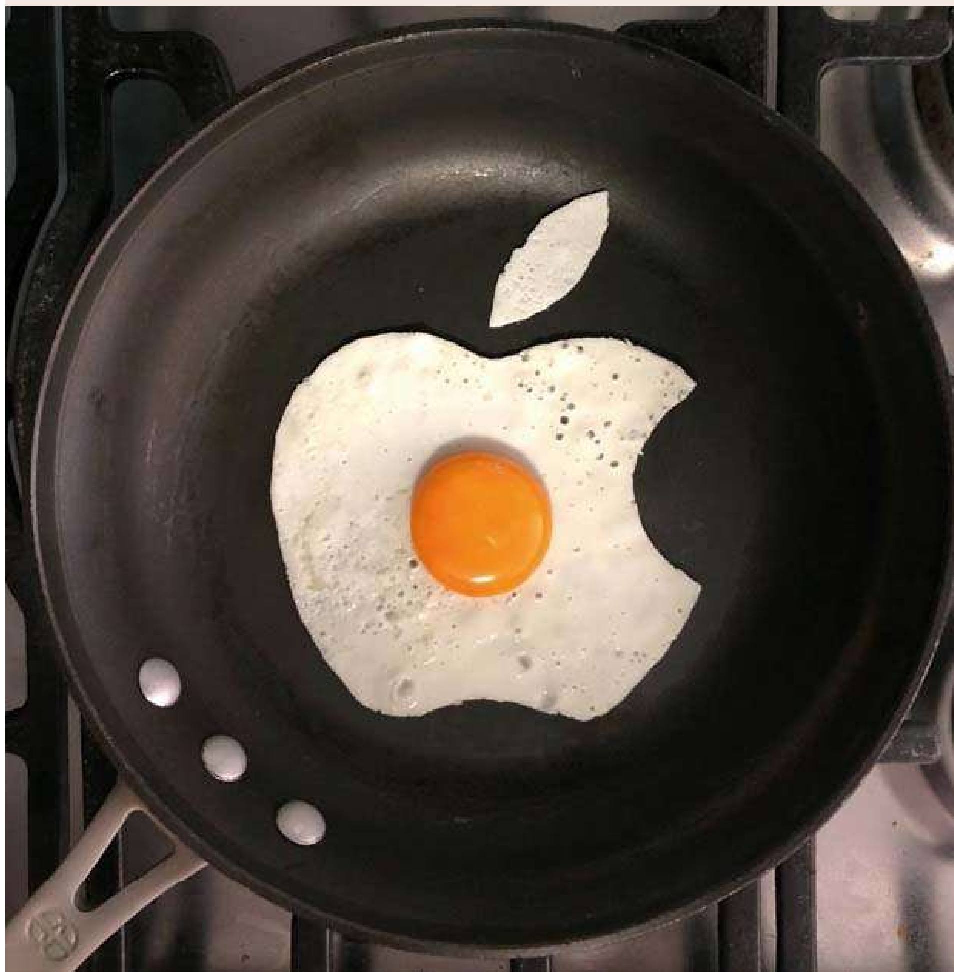
02.MeggDonalds

巴尔迪尼已经为许多食品品牌创建了几个标志性的煎鸡蛋，但是麦当劳的炸薯条可能是蛋黄自然色最聪明的使用方法了。



03.吃豆人

巴尔迪尼向最著名的街机游戏之一吃豆人致敬。我们必须同意那个小幽灵看起来确实很好吃。



04.iEgg

用鸡蛋来制作苹果标志的灵感有点讽刺意味。



05.鸡蛋和咖啡

星巴克已经成为我们生活中的必备。巴尔迪尼向这个咖啡品牌致敬，用鸡蛋的两个颜色制作出了著名的美人鱼的标志。



06.纽约城市

她用煎蛋来展示过整个地球，但这位鸡蛋艺术家给了“大苹果”一种特殊的艺术处理方式，将纽约的天际线与自由女神像上的蛋黄色火焰融为一体。

好玩儿鸡蛋伴侣





煮蛋塑形模具



1-煮好的鸡蛋趁热去皮后放入模具中，按紧扣锁。

2-放入冷水中浸泡15分钟，或冷藏15分钟使鸡蛋定形，这样就可以得到一枚鸡蛋高尔夫球。

鸡蛋切割神器

1-煮鸡蛋横放在切割器上，轻轻施压，从一端滚到另一端，拦腰切成两半。

2-掰开鸡蛋，切口呈现漂亮的波浪形或锯齿形。这是一款能让便当或沙拉盘变得漂亮的小工具。



人形煎蛋模具



1-在平底锅里放上硅胶模具，磕入鸡蛋或倒入热香饼的面糊。

2-鸡蛋定形后，可以轻松地把模具提起来。硅胶材质不怕烫也不粘食材，非常好用。





青蛙蛋黄分离器



1-制作戚风蛋糕等甜品时需要分离蛋清和蛋黄，用力挤压呆萌的小青蛙的肚子，再把它的嘴巴对准蛋黄。

2-放松青蛙肚子，蛋黄就被完整地吸到青蛙肚子中去了，完全不用担心蛋黄破损污染蛋清。



微波炉煮蛋器



1-把鸡蛋磕入煮蛋器中，用牙签在蛋黄表面戳几下，然后装上温水。

2-盖上盖子放入微波炉中，中高火加热1分钟，然后利用盖子上的滤水孔倒掉多余的汤汁，就可以得到两枚完美的温泉蛋了。







ISSUE 01
轻食，因食而愈



ISSUE 02
无辣不欢



ISSUE 03
蛋的料理



ISSUE 04

食盐

